

## CONGRÈS BIOCOOP



Pour fêter ses 30 ans d'existence, l'ensemble des magasins sociétaires Biocoop se donne rendez-vous à Marseille les 25, 26 et 27 juin 2016 pour le congrès bisannuel.

Invitation de Claude Gruffat Président de la SA Biocoop :

« Ce sera un temps fort de la vie de notre coopérative, un moment de rencontre et de convivialité entre les sociétaires, de cohésion autour des valeurs que nous défendons, mais aussi un espace de réflexion et de partage pour dessiner notre stratégie pour les 4 années à venir. »

Ce sera également l'occasion de faire le point sur les grandes lignes de la stratégie 2016 : « être militant et reconnu comme tel ».

Finis Terra sera représenté par neuf personnes dont le Président du Conseil de Surveillance.

## LA NEF LANCE SON LIVRET D'ÉPARGNE

Tout récemment, la NEF est devenue la première banque éthique de France.

Quelques pionniers d'épargnants solidaires lancèrent, en 1978, la Nouvelle Économie Fraternelle.

Dix ans plus tard, naissait la coopérative Société financière de la Nef, qui permettait d'octroyer des dépôts de plus de deux ans.

Afin de garantir la santé financière de la structure, la NEF s'est adossée au Crédit Coopératif par le biais d'un partenariat commercial.

En 2014, grâce à une évolution de la réglementation européenne sur les banques, la NEF modifia ses statuts pour devenir un établissement de crédit spécialisé autorisé à offrir à ses sociétaires, un livret mais aussi des comptes à vue auprès des personnes morales.

La banque éthique lance donc son livret d'épargne grand public disponible dès 10€ !

Le produit est simple et vous pouvez reverser tout ou partie des intérêts à des partenaires en choisissant le secteur vers lequel votre argent sera utilisé (écologie, social, culture ...).

Vous pouvez prendre connaissance des projets financés sur le site web de la NEF.

Finis Terra a bénéficié d'un prêt NEF dans le cadre du réaménagement de Kerbio Centre Ville en 2014.

Pour en savoir plus :  
[www.lanef.com/particuliers/livretnef](http://www.lanef.com/particuliers/livretnef)

Toute l'équipe du comité de rédaction  
vous souhaite un très bel été !

17  
Juin - juil. - Août 2016

La lettre d'information des magasins

Finis Terra

## 6 magasins

### COMITÉ DE RÉDACTION

Mélanie Borel,  
Régine Eilde,  
Jo Geleoc,  
Marie Hélène Le Fur,  
Jean-Christophe Ramel,  
Nicole Renouf,  
Xavier Reunbot,  
Marie Françoise Troadeo

Responsable de la publication :  
Marie Hélène LE FUR  
Présidente du directoire

Tirage à 1300 exemplaires.  
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les  
publications sur :  
[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

Mail :  
[contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

Imprimé sur du papier  
PEFC avec des encres  
végétales par Longitude  
Ouest - Plouguerneau

L'abus d'alcool est  
dangereux pour la santé,  
à consommer avec  
modération.

Pour votre santé, mangez  
au moins 5 fruits et  
légumes par jour :  
[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

### Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81 3 rue Kerfautras  
Lundi 15H - 19H  
Du mardi au samedi 9H-13H 14H30-19H

### Kerbio Rive Droite Brest

02 98 45 45 28 114 Boulevard Plymouth  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Kerbio Europe Brest

02 29 00 33 33 Place Daumier  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Bio Abers Saint Renan

02 98 32 61 02 Zone de Mespaol  
Du lundi au jeudi 9H-13H 14H30-19H  
Vendredi et samedi 9H-19H

### Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06 8, Croas Ar Rod  
Du lundi au samedi 9H - 19H

### Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04 3, rue Marcelin Berthelot, ZA de Keriven  
Du lundi au samedi 9H - 19H

[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

## La journée des Biotonomes

### MERCI !

Merci à vous, consom'acteurs, pour avoir joué le jeu, et relevé le défi !  
Sur la journée du 21 mai, ce sont près de 50% de sacs économisés !\*  
Et la somme collectée par la vente des sacs (73€ sur l'ensemble des magasins Finis Terra) a été reversée à l'association Terre en Espoir Papier.

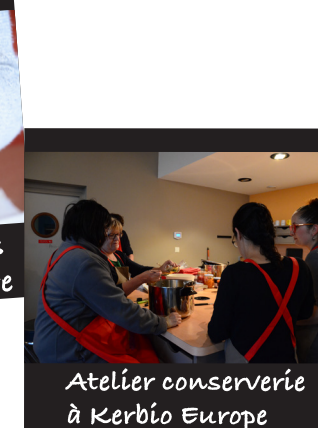
\* Par rapport au samedi précédent.

La journée a pris fin mais les alternatives sont toujours de mise ! (Réutilisation des sacs kraft, utilisation de bocaux ou sacs en tissus, etc.)

Retour en images :



Fabrication de sacs  
à Kerbio Rive Droite



Atelier conserverie  
à Kerbio Europe



Atelier de fabrication de  
sacs à Kerbio Europe

## Animations à venir

### Les ateliers cuisine enfant

Le prochain atelier cuisine se déroulera à Kerbio Europe le mercredi 8 juin de 14H30 à 16H30. Le thème du jour : Vive les produits d'été !

Inscriptions et renseignements : 02 30 63 00 02 -  
[contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr)

### Venez à la rencontre de nos producteurs !

- Samedi 11 juin 2016 : Les Bonnes Herbes de Kerlaoudet à Guiclan  
Gratuit sur inscription !

Renseignements et inscriptions :  
[contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr) - 02 30 63 00 02





# PORTRAIT

vert Le Jardin, association loi 1901, est née en 2000 à Brest. L'association a pour objet et slogan : Promouvoir et animer les jardins partagés.

Elle tire son succès de deux aspects : Dans un premier temps, elle apporte une réponse aux nouvelles problématiques et aux évolutions des comportements : retour à la terre, faire soi-même, respect de l'environnement. Dans un second temps, elle offre un lien social particulier entre les adhérents, une donnée importante notamment après la crise économique de 2008.

Appelée à intervenir aux quatre coins de la Bretagne, elle décide de monter, en 2013, trois antennes afin de répondre à la demande grandissante à Vannes (56), Saint Briec (22), et Rennes (35). Après les jardins et composts partagés, le dernier projet porte sur la conservation des produits du jardin. L'atelier de conserverie de la ferme à Raymond à Guipavas, qui n'était qu'un projet il y a deux ans, est devenu réalité depuis un peu plus d'un mois.

Aujourd'hui, l'association regroupe près de 192 adhérents et 16 employés permanents, mais ce sont plus de 5000 habitants-jardiniers et près de 10 000 habitants-composteurs qui gravitent autour de l'association. En Bretagne, on dénombre 304 jardins partagés et il s'en crée de nouveaux chaque année. Des terrains privés, publics, on peut citer par exemple des maisons de retraite qui concèdent un bout de jardin, ou plus original, un espace dans le cimetière communal !

Pour le futur, l'association poursuit sa route, en créant de nouveaux jardins et en structurant ses trois piliers : Jardinage, compostage et conserverie.



**LE SÉCHAGE** est un procédé très ancien utilisé surtout pour les fruits, en effet il fait perdre aux légumes une partie de leur saveur et beaucoup de vitamines chez les légumes (l'acidité des fruits leur évite cet inconvénient). Cependant, il convient parfaitement aux champignons, tomates, aromates et poisson.

Le séchage solaire reste le meilleur, à effectuer sur claies dans un endroit sec et aéré, mais à l'abri du plein soleil. Cependant, la chaleur dégagée par des radiateurs, poêle, four permet de remplacer le soleil.

Vous pouvez conserver ainsi des tomates (nature ou à l'huile) mais aussi navets, poivrons, aubergines, courgettes ...

Les fruits secs sont bien connus : abricots, pommes, mais également les cerises, framboises, fraises ...

Les herbes aromatiques peuvent généralement sécher à l'air libre, "tête" vers le bas, dans l'obscurité comme on le fait pour les bouquets de fleurs séchées.

## FAIRE SES CONSERVES

L'idéal est de manger les fruits et légumes de saison, juste après leur cueillette, ils sont frais, gorgés de vitamines et de minéraux et de vie. Mais parfois votre potager ou vos arbres fruitiers produisent trop pour votre consommation et vous souhaitez prolonger le plaisir de les consommer durant toute l'année. Vous pouvez alors envisager de prolonger la conservation pour en profiter plus longtemps.

Les méthodes de conservation ont pour but d'empêcher le développement des micros-organismes, comme les bactéries ou moisissures, qui pénétreraient dans les aliments laissés à l'air libre, les rendant impropres à la consommation. Voici un petit inventaire d'autres modes de conservation :

### LA CONSERVATION DANS LE VINAIGRE.

C'est utiliser un milieu acide pour éviter la formation de micros-organismes. C'est une méthode rapide, simple et sûre utilisée principalement pour les aromates. Vous connaissez le cornichon et aussi les petits oignons.

La salicorne, les champignons, l'ail, les radis peuvent aussi se conserver dans le vinaigre.

### LA CONSERVATION PAR LE SEL.

Le sel, quand il atteint une certaine concentration dans les aliments, empêche les micro-organismes de se développer ce qui assure la conservation.

Du fait de la nécessité de dessaler par trempage et divers rinçages (ce qui élimine aussi les éléments nutritifs), il vaut mieux réserver cette technique pour les aliments ne nécessitant pas ou peu de dessalage. C'est, cependant, une bonne technique pour le poisson.

**LA LACTO-FERMENTATION** enrichit les aliments au lieu de les appauvrir comme le font bien des méthodes de conservation.

La lacto-fermentation n'est pas seulement un mode de conservation sain et simple. Les produits lactofermentés sont consommés aussi pour leur goût particulier souvent apprécié et également pour leurs propriétés nutritives, digestives et curatives.

La lacto-fermentation est un procédé simple et efficace, bien connu avec le chou qui devient de la choucroute. Les légumes sont râpés ou coupés en morceaux, additionnés d'un peu de sel et d'aromates et laissés baignant dans leur jus ou saumure.

Une flore microbienne lactique se développe spontanément et transforme en acide lactique une partie des sucres contenus dans les légumes. Le milieu s'acidifie à tel point que la multiplication des bactéries responsables de la putréfaction devient impossible. Le produit se conserve au frais pendant plusieurs mois.

Les légumes lacto-fermentés se consomment de préférence crus afin de préserver leur richesse en enzymes et en vitamines.

Cornichon, concombre, oignon, haricot, bette, radis, navet, carotte, etc. peuvent être préparés de cette façon.

**LA CONSERVATION DANS LE VIN ET DANS L'ALCOOL** (qui ne conservent pas tout le monde !)

Pour quelques plantes médicinales, l'alcool est un moyen des plus efficaces.

Vous pourrez confectionner des apéritifs ou digestifs à partir de fleurs ou de baies de sureau, de noix, de pruneaux, de fleurs de pissenlit, de fruits rouges. A consommer avec modération, evel just !

**LA CONSERVATION EN TERRE, SILO, CAVE OU GRENIER** est un mode très simple et concerne de nombreux légumes.

Carotte, chicorée, choux divers, endive, poireau, légumes racines (salsifis, panais, topinambour...) peuvent rester en pleine terre jusqu'aux gelées, on peut aussi les protéger avec une couche de paille.

Et il existe encore bien d'autres techniques de conservation : Par la chaleur (stérilisation), par le sucre, dans l'huile etc.

## LITTÉRATURE ESTIVALE

### - Guide du jardin bio

Pour le potager, le verger et l'ornement, voilà une mine de conseils, d'explications et d'idées, par technique ou par plante : le secret pour avoir la main verte ! Éditions Terre vivante, 27,40 €.



### - Petit Carnet de Curiosités de Magnus Philodolphe Pépin : Le pissenlit

un très bel album d'aquarelles, gravures et photos, qui met en scène un malicieux petit professeur, drôle et pédagogue à la fois ! Pour découvrir la botanique, de 6 à 10 ans. Éditions Petite Plume, 15 €.



- Aux Éditions La Plage, des guides de recettes à 9,95 €. Entre autres : **Couscous et Tajines végétariens**, traditionnels ou créatifs, pour tous les goûts. **Tomates anciennes et gourmandes**, pour les cuisiner et les conserver. **Glaces végan**, 25 recettes rafraîchissantes.



**Secrets d'endurance**, barres et boissons maison pour la rando ou le sport.

### - Land Art d'été

Pour ados et enfants ... mais pas interdit aux adultes ! Avec trois fois rien de nature, jouer avec les couleurs, les formes, les matières, et en faire des tableaux végétaux et minéraux ! Éditions Plume de Carotte, 15 €.



## FILIÈRES BIOCOOP

Lors de notre dernière assemblée générale vous étiez plusieurs à vous interroger sur la transformation du marché bio. La forte croissance de ce début d'année attire de nouveaux opérateurs et certains fournisseurs historiques de Biocoop tombent dans le giron de l'industrie agroalimentaire. C'est le cas de Celnat vendu au groupe espagnol Ebro Foods, propriétaire entre autres des marques Panzaní et Luscru.

Loin de s'en féliciter, nos équipes commerciales réfléchissent à des outils de protection et à multiplier nos actions en

faveur de filières structurées (en amont avec nos groupements de producteurs et en aval avec les sociétaires magasins) pour sécuriser nos approvisionnements auprès d'entreprises partageant nos valeurs.

Récemment, vous avez pu découvrir dans nos magasins le résultat de ces structurations de filières : Nouveaux yaourts de marque Biocoop et les yaourts de chèvre issus de la première filière de chèvre bio de France !

Nous dessinons notre propre chemin, sinueux, caillouteux mais authentique.

