

# L'ÉPI

# info

Le journal saisonnier  
de vos magasins les 7 Épis



© Maiwen Marchal

## Et si on baissait les lumières...

### ÉDITO

Miz du, les mois noirs, les jours sont courts, bientôt le solstice d'hiver, Noël. On va illuminer les rues, les vitrines, les maisons. Des lumières partout. Tenir la nuit du monde à l'écart. À jamais. Pourtant elle est là, tout autour, et ce n'est pas le dernier rapport du GIEC sur les océans qui va nous la faire oublier. Depuis 50 ans, les océans ont absorbé plus de 90 % de la chaleur en trop dans le système climatique et sans eux, la température sur terre aurait beaucoup augmenté mais ils deviennent de plus en plus chauds et ça risque fort de s'aggraver. Avec son cortège de conséquences sur le climat : tempêtes tropicales de plus en plus violentes, intensification des sécheresses, pluies diluviennes, acidification du milieu marin, blanchiment des coraux, modification

des courants, fonte des glaces. En 40 ans, la banquise a perdu la moitié de sa surface en été. D'ici la fin de ce siècle, la montée des eaux pourrait atteindre 1,20 m, voire plus, menaçant la survie de millions de gens dans le monde. Autrement dit : « *On va dans le mur* » explique Sabrina Speich, une spécialiste du climat et des océans. Jamais depuis 800 000 ans, il n'y a eu dans l'atmosphère terrestre autant de CO<sub>2</sub> et de méthane, c'est tout l'équilibre du système terre qui est en jeu. Pourtant, on continue à laisser toutes « les lumières allumées ». Partout. Tout le temps. En haut, les avions. 100 000 vols par jour. New York, Rio, Shangai c'est la porte à côté ! 4 milliards de passagers par an, le double prévu dans 20 ans. 5 % des émissions de gaz à effet de serre. À quoi bon se faire du souci, my friend, le kérosène n'est pas taxé.

En bas, plus de 90 000 cargos dont certains font 400 mètres de long et portent 18 000 containers. 9 milliards de tonnes de marchandises qui circulent par an, il faut bien remplir les entrepôts des géants de la distribution. L'Empire Marchand a les dents longues et la goule grande et ce n'est pas la pollution que ça génère qui va lui couper l'appétit. Entre les deux, Internet, ses data centers, ses milliards de mails, de tweets, d'images. Si c'était un pays, il serait le 3<sup>e</sup> consommateur mondial d'électricité. Juste après la Chine et les États Unis. Miz Du, les mois noirs, bientôt Noël. On ferait bien de baisser « les lumières ». Et vite. Histoire de pouvoir voir à nouveau les étoiles.

**Alain Le Goff**

## SOMMAIRE

### 2 ÉPI - ACTU

Un biberon dans le café /  
coup de boost en janvier /  
fin de pailles plastique /  
conférence Pierrick de  
Ronne...

### 4 ÉPI-SHOP

Idées d'hiver des salariés  
et coopérateurs / atelier  
Furoshiki / agenda animations

### 7 ÉPI-ZOOM

Produits de Noël,  
catalogue détachable

### 11 ÉPI-ACTION

Conférence Geneviève Azam

### 12 ÉPI-CURIEN

L'Atelier V\*

### 13 ÉPI-ACTEUR

Claire et Rémi, navigateurs  
zéro déchet

### 14 ÉPI-CROC

Desserts de fête / menu et  
conte de Noël / Bon traiteur  
à découper

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis.  
Trimestriel gratuit, ne peut être  
vendu. Tirage : 5000 ex. Directeur de  
publication : Mikaël Coroller. Rédaction :  
Aude Philippe, Emmanuelle Debaussart,  
Alain Le Goff, Jean-Claude Pierre.  
Secrétariat de rédaction : M. Philippe,  
M. Debaussart. Maquette : Marie  
Nicol. Illustrations : Maïwen Marchal.  
Impression : Imprimerie Ollivier. Papier  
100 % recyclé, encres sans solvant.



# ÉPI actu

## UN BIBERON DANS LE CAFÉ

Les couches débordantes et les réveils nocturnes n'ont plus de secrets pour vous ? Florine, accompagnante en postnatal et monitrice de portage, vous propose une série de petits-

déjeuners-papotes autour de la mater/paternité. Avec légèreté et convivialité, venez échanger entre parents autour des pratiques et outils participant à un mieux-être avec bébé.



+ Infos et réservation :  
florine@mamacitas.eu  
ou 07 66 36 19 31  
Participation : 5€ par rencontre,  
grignotes et boissons incluses.  
De 9h30 à 11h, dans les espaces restauration.

**Keryado** Lun 2/12 - Jeu 9/01 - Ven 7/02

**Mellac** Ven 6/12 - Mar 7/01 - Lun 10/02

**Lanester** Jeu 12/12 - Lun 13/01 - Mar 4/02

## SE REBOOSTER

Après les fêtes, les repas de fin d'année et le probable froid hivernal, il va falloir songer à attaquer la rentrée du bon pied. Pas de panique, profitez de tout en temps et en heure, on a prévu la suite ! En janvier nous vous proposerons une sélection de 10 produits à prix réduits pour refaire le plein d'énergie, booster votre système immunitaire et rééquilibrer votre organisme.



## Bye bye les pailles plastiques !

La loi pour "l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous" plus connue sous son petit nom de loi Egalim, interdit les touillettes et les pailles en plastique en 2020. Aux 7 Épis, on n'a pas attendu janvier pour s'en passer. Nos fournisseurs de jus de fruits en briquettes les ont déjà d'ores et déjà supprimées et pour ceux qui ne peuvent vraiment pas s'en passer, nous proposons en magasin des pailles en métal, lavable et réutilisables !



**L'ILLUSTRATRICE** C'est Maïwen Marchal, qui a illustré ce numéro de l'Épi info (la couverture et la buveuse de thé du catalogue de Noël). Une artiste de talent qu'on a la chance d'avoir également comme collègue au rayon sec de Keryado !

CONFÉRENCE PIERRICK DE RONNE

# Une autre économie est possible

Initialement programmée le 5 novembre, la conférence de Pierrick de Ronne, président du réseau Biocoop, a dû être repoussée faute de train pour reconduire notre invité ! Elle aura finalement lieu le 7 janvier.

À l'initiative du Conseil de surveillance des 7 Épis (les représentants des consommateurs de votre coopérative), Pierrick de Ronne vient nous parler du modèle coopératif Biocoop. À l'inverse du modèle économique dominant, guidé par la loi de l'offre et de la demande avec, pour objectif principal, la rémunération d'actionnaires, Biocoop, défend un autre mode de commerce, porteur de sens, en lien avec la production, plus humain, plus coopératif et plus engagé. Regroupant aujourd'hui près de 600 magasins, le réseau coopératif initie des projets d'entreprises différentes, associant dans sa gouvernance les producteurs, les magasins, les salariés et les

consommateurs. Depuis plus de 30 ans, grâce à des cahiers des charges exigeants, nos magasins mettent en œuvre des pratiques cohérentes, prenant soin des hommes et de la planète et incarnent une réponse opérationnelle aux défis du 21<sup>e</sup> siècle, pour une consommation durable, plus respectueuse de son environnement. De l'économie sociale et solidaire avant même que le terme ne soit inventé !

En présence de Pierrick de Ronne, président Biocoop, Mikaël Coroller, directeur des 7 Épis, Danièle Le Goff, présidente du Conseil de surveillance Biocoop Les 7 Épis.



Pierrick de Ronne, président du réseau Biocoop

**Entrée libre et gratuite** Mardi 7 janvier, 20h - Agora, rue Courbet, Lorient - Réservations : [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr)

## Maladie cœliaque, comprendre et agir



**Qu'est-ce que la maladie cœliaque ? Qu'est-ce que le gluten ? Où le trouve-t-on, à quoi sert-il ?** Vous avez peut-être besoin d'informations sur cette maladie chronique et auto-immune de l'intestin après l'ingestion de gluten ? Brigitte Jolivet, présidente, et Martine Miara, déléguée du Morbihan de L'Association Française Des Intolérants

Au Gluten (AFDIAG) vous proposent une conférence pour mieux comprendre les différentes formes d'hypersensibilités, d'intolérances et de maladie.

Samedi 25 janvier, de 15h à 17h, espace restauration du magasin de Lanester.

+ Infos, réservations : [communication@les7epis.fr](mailto:communication@les7epis.fr)

## Horaires de fêtes



Ouvertures en continu et fermetures plus tôt pour permettre à tous les salariés de rejoindre leurs familles et leurs amis en temps voulu pour le réveillon.

**Lundi 23 décembre 9h30-19h** en continu pour tous les magasins (à l'exception de Lorient centre-ville : 10h-19h15).

**Mardi 24 décembre 9h-17h30** en continu pour tous les magasins (à l'exception de Lorient centre-ville : 9h30-17h30).

**Mardi 31 décembre** Heures d'ouvertures normales, fermetures 17h30 pour tous les magasins.

Le restaurant Croc'Épi de Lorient/Keryado sera ouvert jusqu'à 15h30 les mardis 24 et 31 décembre.

## Et toi, tu fais quoi cet



### LAURA

COOPÉRATRICE & ÉDUCATRICE NATURE  
À EAU ET RIVIÈRES DE BRETAGNE

#### “J’aime la nature, même sous la pluie”

Mon métier est de faire découvrir la beauté de ce qui nous entoure aux petits et aux grands. C’est un véritable défi quand les températures se rafraîchissent : prendre plaisir à se balader et découvrir notre environnement quand les éléments se déchaînent. Armée de mes bottes, mes plus grosses chaussettes, mes sur-chaussettes, d’un bon imperméable, ainsi que de mon écharpe la plus douce, je m’en vais profiter des couleurs d’automne, de l’eau qui se trace un nouveau chemin, à la recherche des champignons et la cueillette des châtaignes. Et avec les enfants c’est encore mieux ! Dans la forêt, au bord d’une rivière, dans une prairie humide à patauger, le groupe s’apprête à profiter sans le savoir. Avec un peu d’appréhension face au froid au départ, mais néanmoins beaucoup de plaisir ! Alors que la nature semble endormie, nos petites frimousses se surprennent à pouvoir observer les oiseaux qui s’affairent à la recherche de leur repas. Un moment privilégié pendant lequel les enfants redécouvrent la Nature, avec le plaisir de sauter dans les flaques, de patouiller dans la gadoue !



### JOSÉE

COOPÉRATRICE, FAN DE PLANTES SAUVAGES

#### “Je décrypte le monde végétal”

J’ai une passion pour la nature et plus particulièrement pour les plantes sauvages que je m’amuse à reconnaître, depuis quelques années, lors d’ateliers animés par Viviane Carlier. Viviane, je l’ai connue à Flora Armorica, une association régionale qui collecte des données sur les usages traditionnels des plantes sauvages. Depuis, je suis ses cours à la maison des associations de Pont-Scorff. Été comme hiver, nous prenons autant de plaisir à faire ces sorties. Sur les périodes froides on pourrait croire que la nature est moins prolifique mais pas du tout, on trouve sur nos chemins toutes sortes de plantes aux multiples vertus comme l’ortie et le plantain qui me permettent de réaliser des soupes mais aussi des pestos et autres délices végétales... En dehors de la cuisine, ces plantes ont aussi d’autres ressources : pour soulager une brûlure d’ortie, frotter une feuille de plantain sur l’endroit douloureux. Chez moi, une partie de mon jardin est réservée aux plantes sauvages et j’y trouve l’essentiel de mes tisanes pour toute l’année. Un petit coup de froid ? Je prépare une infusion de thym avec une touche de miel. Un petit coup de mou ? La tisane de mélisse est parfaite pour me requinquer.



### BRUNO

SALARIÉ, RAYON VRAC LORIENT/KERYADO

#### “Je compte les oiseaux”

Chaque année, le dernier week-end de janvier, mon amie et moi participons au comptage des oiseaux organisé par Bretagne vivante et le Groupe d’Etudes Ornithologiques des Côtes d’Armor. Nous comptons pendant une heure les oiseaux présents dans le jardin ou dans un parc puis on reporte les données sur le site : [www.Bretagne-vivante.org/comptage-oiseaux-des-jardins](http://www.Bretagne-vivante.org/comptage-oiseaux-des-jardins). Ces données sont précieuses pour les scientifiques (en 2019 + de 4500 personnes ont participé au comptage annuel des oiseaux de jardin en Bretagne). Certaines espèces sont menacées. C’est le cas par exemple du Chardonneret élégant et du Verdier d’Europe. En cause l’activité humaine, la pollution, les pesticides et forcément... le changement climatique ! Habitant à la campagne, j’aime observer régulièrement les oiseaux à la jumelle (c’est encore mieux!) Nous leur mettons des coupelles d’eau toute l’année, quelques graines et des pommes en hiver. Avec l’arrivée du printemps je guette toujours le retour des hirondelles rustiques. Compter les oiseaux c’est déjà apprendre à les reconnaître, et comme chacun sait on protège d’autant mieux ce que l’on connaît.

# hiver ?

Comment ça il pleut ?! Comment ça il fait froid !? Rien de tel qu'un bon bol d'air pour se reconnecter avec la nature. Trois coopératrices et trois salarié(e)s nous dévoilent leurs activités hivernales...



JE RAMASSE

## CAROLE

SALARIÉE, RAYON VRAC MELLAC

### Cet hiver je teste le "plogging"

Je cours depuis une dizaine d'années avec les Tamalous de Mellac (un groupe de coureurs loisirs) deux fois par semaine. D'avril à octobre nous nous donnons rendez-vous au bourg de Mellac et l'hiver nous courons en ville, à Quimperlé, pour bénéficier de l'éclairage public. Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, je ne rate ce rendez-vous sous aucun prétexte. Le footing me vide la tête, ça me fait prendre l'air, et c'est aussi un moment d'échange avec les coureurs. Nous sommes un noyau d'une vingtaine de personnes et prenons énormément de plaisir à nous retrouver chaque semaine, depuis de nombreuses années. Je suis présidente de l'association depuis 2 ans. Cette année, nous avons changé de nom. Nous avons rebaptisé l'association « Les Foulées Mellacoises » avec l'objectif de dynamiser le groupe, recruter de nouveaux coureurs et développer des activités liées au footing et à l'environnement. J'ai entendu parler du plogging, une activité de nettoyage citoyen qui se décrit comme une combinaison de jogging et de ramassage de déchets. J'ai envie de tester cet hiver ! Si vous souhaitez rejoindre Les Foulées Mellacoises, contactez Carole : 06 33 69 11 69.



JE PRENDS L'AIR

## JEANNICK

COOPÉRATRICE, INITIATRICE FIT'FORME

### "Le sport en plein air, c'est bien aussi l'hiver !"

Comment m'est venue l'idée de créer Fit'forme plein air ? Faire du sport en plein air, c'est mon rêve, mais ce que j'aime, c'est la gym et le training en groupe. Ça, je l'ai pratiqué dans les salles de sport. Et puis un hiver que j'étais en séjour à Montréal, ma belle-fille m'a emmené faire du sport dans un parc, avec un coach, par -10°, dans la neige. Génial ! Je me suis dit qu'on pourrait bien faire ça aussi en Bretagne... Au retour, j'ai parlé avec Gaby Danto, ancien éducateur sportif et alors président de C2sol, pôle ESS du Pays de Lorient. Super bonne idée ! Avec un ami kiné et d'autres personnes, on a travaillé sur le concept : sport pour tous, dans les parcs, encadré par un-e coach, dans le plaisir et la bonne humeur. Les contacts avec les communes du territoire de Lorient/Quimperlé ont été très positifs, alors on a continué. Une aventure de 3 ans qui se concrétise aujourd'hui : 20 spots d'activité, dans 12 communes, 28 séances par semaines encadrées par 6 coachs. Et je peux moi aussi en profiter pour prendre l'air, l'hiver, dans la nature ... ma salle de sport à ciel ouvert !



JE PRENDS L'EAU

## AUDE

SALARIÉE, CHARGÉE DE COMMUNICATION

### "Le long-côte, ma thalasso outdoor"

L'eau est mon élément préféré. J'ai testé différents sports nautiques (planche à voile, surf...) mais ces pratiques sont parfois contraignantes : trop de vent, pas assez de houle, ou juste pas le courage de transporter le matériel. Pour profiter de la mer régulièrement, j'ai adopté le long-côte, une activité simplissime.

J'y vais à vélo, j'enfile une combinaison néoprène et hop, à l'eau ! Les cours se passent outre-rade avec Kizzy, navigatrice et titulaire d'un brevet d'éducateur sportif. Elle connaît bien les spots locaux et fixe rendez-vous en fonction des marées. Sur la plage, on prend le temps d'observer la mer pour identifier le parcours, les vagues et les courants. Chaque séance est unique, avec une lumière qui varie au fil des saisons. En hiver, le froid est d'autant plus bénéfique qu'il stimule la circulation, renforce le système immunitaire et apaise certaines douleurs. Une fois dans l'eau nous enchaînons les mouvements. Il faut jouer avec les vagues car le corps est vite emporté, excellent pour l'équilibre. En fin de séance, Kizzy nous demande de fermer les yeux. Sa voix nous guide vers le bord, nous invitant à ressentir chaque geste et à prendre pleinement conscience des éléments, du bruit de l'eau, des oiseaux, du vent sur la peau...

On en ressort totalement relaxé.

Kizzy : marcheaquatique@mamiwata.club

ÉTUDIANTS SOLIDAIRES

## ATELIER FUROSHIKI

Stop au gâchis des papiers cadeaux à usage unique ! Et si cette année on passait au Furoshiki, l'art japonais d'emballer ses présents dans des pièces de tissu ? C'est ce que nous proposent les étudiants de l'asso DDcalés, au magasin de Keryado.



Deux weekends de suite, les étudiants seront présents pour vous initier à la technique du furoshiki ou pour emballer vos cadeaux si vous n'avez pas le temps de tenter l'expérience vous-mêmes. On compte sur vous pour apporter dès maintenant vos chutes de tissus en magasin (minimum utilisable : des carrés de 50X50 cm), la collecte est ouverte ! Si vous préférez choisir votre tissu, notre voisin, le magasin Myrtille, vous fera une réduction de 10% pour l'occasion. Et si le tissu fait défaut ? « On recyclera des journaux ! » Les étudiants ont tout prévu. Parallèlement à leurs études, en deuxième année de licence sciences, écologie et société, Léa, Louenn, Morgane et Maelenn ont repris à bras le corps "DDcalés", l'asso de leur filière, en sommeil depuis un an. Disco soupes, kits vaisselle recyclable pour soirées étudiantes responsables, atelier Furoshiki à la fac, implication massive dans les Marches climat... Ils multiplient les actions concrètes, toujours exigeantes et mûrement réfléchies, mesurées à l'aune de leurs idéaux et de leur engagement pour la planète. « Pas question par exemple de fabriquer des sweat-shirts promo comme la plupart des assos étudiantes, il faut être cohérents. À la limite on fera des écussons et un atelier couture ! Au-delà du problème de la mode qui pousse à surconsommer, quand on lance un projet l'objectif n'est pas de faire de la marge mais de faire passer des messages. On ne fait que des choses gratuites, avec du sens. »

Gratuits les ateliers proposés le seront donc aussi. Ce qui ne vous empêche pas d'être généreux en retour ! Vous pouvez contribuer à leur projet de voyage à Copenhague. Une expédition pour les 29 étudiants de 2<sup>e</sup> année, à la découverte de la transition écologique menée par le Danemark, pour dénicher des idées éco-responsables déclinables dans le pays de Lorient. Du concret, toujours ! Comme les conférences qu'ils ont commencé à organiser. « *Le changement climatique tout le monde en parle mais qu'est ce qui se passe ? Qu'est-ce qu'on fait ? Comment on explique ça aux gens ? Notre premier invité Vincent Mignerot, spécialiste de "l'effondrement", a rempli l'amphi de la fac de lettres. Il y avait deux tiers d'étudiants, ce qui est rare pour une conférence et on a touché beaucoup plus de gens encore grâce à la vidéo mise en ligne.* »

+ lesddcales@gmail.com

### Ateliers

**Samedi 14 décembre :** emballage de 10h à 12h et de 14h à 18h. **Atelier** à 15h30.

**Judi 19 décembre :** emballage de 14h à 18h.

**Vendredi 20 décembre :** emballage de 12h à 18h.

**Samedi 21 décembre :** emballage de 10h à 12h et de 14h à 18h. **Atelier** à 15h30.

+ Pour contribuer au projet de voyage pédagogique : [www.gofundme.com/f/sejour-pedagogique-a-but-ecologique-a-copenhague](http://www.gofundme.com/f/sejour-pedagogique-a-but-ecologique-a-copenhague)



### Agenda animations magasins

#### KERYADO

**5/12 :** La Fée des Djinns (récupération de vos vieux jeans de 16h à 19h). Sinagua (cosmétiques).

**6/12 :** Krip's (crêpes apéro). L'Atelier (chocolat).

**7/12 :** Carrés Ronds, biscuiterie artisanale et sans gluten.

**10/12 :** Ustensiles de cuisine Beka.

**13/12 :** Groix et Nature de 10h à 12h. Terre de tisane de 10h à 13h. Savonnerie "Pensée Sauvage" et La Fée des Djinns, toute la journée.

**14/12 :** Babelicot (matin). La Fée des Djinns (toute la journée).

**18/12 :** Jardin de Gaïa (thés, matin).

**19/12, toute la journée :** Gwénola Le Dref viendra vous présenter son second ouvrage "Vivante, grâce au Ciel ou à la science ?", lors d'une séance d'échange et de dédicaces au rayon librairie. Emballage cadeaux Furoshiki, de 14h à 18h.

**20/12 :** Ressource Bio, fruits secs, le matin. Sarmance, cosmétiques, toute la journée.

**21/12 :** Boules d'énergie (de 9h30 à 13h).

#### LANESTER

**4/12 :** Atelier naturopathe Claire Le Bris.

**6/12 :** L'Atelier (chocolats).

**13/12 :** Les céramiques d'Isabelle, Soy au rayon frais et cocotte Roaster aux écoproduits.

**20/12 :** Expo vente bijoux de Frédérique Grall.

#### MELLAC

**29/11 :** Ferme du Lion Vert, pulls en laine de chèvres Angora.

#### GUIDEL

**29 et 30/11 :** Collecte alimentaire organisée par le CCAS de Guidel.

**6 et 7/12 :** Cuisine combinée vapeur et infrarouges, Omnicusur Vitalité.

**13 et 14/12 :** Jossamel, jus de racine.



# Découvrez notre sélection de produits pour les fêtes...



Un petit catalogue en kit à monter vous-même



1. Détachez la double page centrale



2. La plier en deux



3. Découpez selon les pointillés



4. Et voilà !

## CATALOGUE DE

# FÊTES

### VINS ET ALCOOL

#### Muscadel Sèvre-et-Maine

Parfait pour les fêtes, robe jaune pâle aux reflets verts, note de pêche blanche et touches citronnées, nez qui termine avec une pointe de réglisse et d'anis. Bouche fraîche alliant fruité et velouté. Garde : Prêt à boire. Cépages : melon de Bourgogne 100%. 75cl  
7,99 € - Prix adh. : 7,59 €



#### Crémant de Loire 2016 cuvée Ancestrale du Chateau de Passavant

Un beau crémant millésimé que l'on peut boire tout au long d'un repas sans problème. Cépages: chenin, chardonnay et cabernet franc. 75cl  
15,12 € - Prix adh. : 14,36 €



#### Champagne extra brut rosé Vincent Couche (biodynamie)

Bouche gourmande, riche et longue, étonnant pour un extra brut. Installé au cœur de la Côte des Bar qui constitue la partie méridionale du vignoble de Champagne, Vincent Couche cultive ses vignes en Biodynamie depuis 2008. Cépage 100% pinot noir. 75cl  
34,88 € - Prix adh. : 33,14 €



#### Muscad de Noël

Vin doux et naturel, idéal pour l'apéritif, le premier muscad de l'année a une palette riche d'arômes d'agrumes et de fruits exotiques, pêche et abricot, bouche fraîche et équilibrée. Longue garde. Cépages : Muscad petit grain, Muscad de Rivesalt 2019. 15°. 75cl  
15,12 € - Prix adh. : 14,36 €



#### Le Manpôt IGP Côtes de Thongüe du Domaine Bassac

Très beau rouge charnu du Languedoc avec des notes de fruits rouges, de poivre, de boisé et de fumé. Belle bouche fruitée avec une finale caarotée. Cépages: 25% cabernet sauvignon, 25% merlot, 25% syrah et 25% cabernet franc. 75cl  
9,05 € - Prix adh. : 8,60 €



#### Whisky Main Fields

Whisky d'assemblage (blend) au goût unique et complexe qui mêle zeste d'oranges, grains torréfiés et vanille. Intense et parfumé, ce whisky est élaboré avec du malt d'orge bio. Double distillation et vieillissement en fûts de chêne. 70cl  
32,84 € - Prix adh. : 31,20 €



## COSMÉTIQUES & ÉCOPRODUITS

### Coffret duo fraicheur boisée (pour homme)

Une eau de toilette (100ml) composée exclusivement d'ingrédients biologiques et un shampooing douche (200ml) formulé sans sulfate et enrichi en aloe vera - Fraîcheur boisée avec un départ fruité, alliance de citron et petit grain bigarade, un cœur sucré et fleuri associant pamplemousse, verveine yunnan et lavande, un sillage doux et boisé de racines de vétiver, cèdre d'Atlas et feuilles de patchouli.

**29,90 € - Prix adh. : 28,41 €**



### Bouteille inox isotherme "Wood"

Maintient 12h au chaud / 24h au froid.

Paroi intérieure, extérieure et bouchon en inox. Grande résistance aux chocs et à la corrosion.

Paroi intérieure sans revêtement ni vernis (contrairement aux contenants en aluminium). N'altère ni les goûts ni les saveurs.

Sans BPA  
**29,90 € - Prix adh. : 28,41 €**



### Eau de parfum Reve de Lotus

Un geste fraîcheur pour apporter calme et sérénité avec des notes de tête : citron, bergamote, feuilles de menthe. Des notes de cœur : thé, iris et lavande et des notes de fond : patchouli, cuir et cèdre - 90% d'ingrédients bio.

**29,90 € - Prix adh. : 28,41 €**



### Coffret huiles essentielles relaxation

Coffret relaxation pour retrouver calme et sérénité. Contient 3 flacons 10ml : - citron distillé - lavande fine - orange douce

**20,50 € - Prix adh. : 19,48 €**

### Baume à lèvres framboise

Pour que les enfants n'hésitent plus à se protéger les lèvres, Namaki propose un baume coloré et hydratant à la formulation végétal et au parfum gourmand de framboise.

**9,90 € - Prix adh. : 9,41 €**



## Offrez un baume à lèvres "fait maison"

• **Ingrédients** : 2 ml d'huile végétale d'amande douce + 2 c.à.c beurre de karité + 1/2 c.à.c de cire d'abeille + 2 gouttes de vitamine E + 2 gouttes d'HE d'orange douce

• **Matériel** : un mini fouet en inox, une pipette et deux pots en verre de 15 ml

• **Préparation** : 15 mn. Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille avec le beurre de karité et l'huile végétale d'amande douce. Une fois la préparation homogène, ajouter hors du feu les 2 gouttes de vitamine E et l'huile essentielle d'orange douce. Transférer la préparation dans un pot à l'aide d'une pipette et laisser refroidir au réfrigérateur quelques heures

• **Conservation** : 3 mois, à l'abri de la lumière et de la chaleur

## RAYON FRAIS



### Pâte feuilletée pur beurre 300g

Pâte feuilletée créative version carrée 30x30 pour 6 personnes. Réalisez 4 paniers feuilletés, canapés pour l'apéritif, tresses sucrées ou salées. Idées recettes inscrites au dos de la cartonnnette, astuces de découpages, plisages de la pâte. A base de farine de blé T65 et de beurre, origine France.

**3,70 € - Prix adh. : 3,52 €**



### Bûche chocolat pistache 660ml

Bûche artisanale conçue par Eric Elien, près de St Brieuc. Douce et gourmande avec de véritables pépites de chocolat et brisures de pistache.

Prévu pour 6 parts environ.  
**19,90 € - Prix adh. : 18,91 €**



### Feuille de St-Jacques poireaux X 2

Tartes fines au feuilletage croustillant garnies de noix de St-Jacques et fondue de poireaux. Noix de St-Jacques : élaborée par le fournisseur. Emballage recyclable et compostable. 220g

**7,32 € - Prix adh. : 6,95 €**



### La bonne foi 100g

Terrine végétale festive à base de noix de cajou\* (35%) et infusion de champignons\* (eau, cèpes\*) Une création de L'Atelier V\* à Vannes, bluffante de réalisme ! Une terrine inédite sans foie ni gras animal imaginée par la chef naturopathe Marie-Sophie L. (Cf. article p. 12)

**9,50 € - Prix adh. : 9,03 €**

## Zéro déchet

Une alternative au film alimentaire plastique : les tissus enduits de cire d'abeille !

On vend des sachets de pépites (400g), 11,12 € - Prix adh. : 10,56 €) pour enduire vous-même vos tissus. Le résultat peut être utilisé pour emballer les fruits et légumes, les fromages, les sandwichs ou recouvrir les récipients.





## POISSONNERIE

### Saumon fumé d'Irlande

Saumon fumé de chez « Côté sauvage » à Saint Pierre Quiberon, artisan du poisson fumé. Disponible au détail au rayon poissonnerie, ou en plaque d'1kg de saumon prêt-à-trancher.

**70,5€/kg € -**  
Prix adh. : **66,98€/kg €**



### Tartare d'algues "Bord à Bord"

Partenaire de vos apéritifs, en toasts ou en quacomo, sur un poisson grillé. Algues 30 % (lruise, laitue de mer, wakamé), huile d'olive vierge extra, corichon, câpre au vinaigre, oignon, huile de noix toastée, échalote, ail. Disponible en vrac (rayon poissonnerie à Keryado ou service arrière dans les autres magasins.) Existe également au rayon frais en pot de 110g, 300 g ou 1kg.

**27,26€/kg € -**  
Prix adh. : **25,90€/kg €**

### Plateaux de fruits de mer

— **Le Perello** 5/6 personnes  
36 huîtres de la rive d'Etel, 600grs de langoustines, 600g de bigorneaux, 600g de bulots, 600g de palourdes, 600g de bigorneaux, 600g de bulots, 200g de palourdes, 600g de gambas de Madagascar et 2 araignées  
**89,95 € - Prix adh. : 85,45 €**

— **Le Couréant** pour 2 personnes  
12 huîtres de la rivière d'Etel, 200g langoustines, 200g de bigorneaux, 200g de bulots, 200g de palourdes, 200g de gambas de Madagascar et 1 araignée  
**37,50 € - Prix adh. : 35,63 €**

**COMMANDER À LA POISSONNERIE**  
KERVADO : 02 97 37 95 53  
Livraison possible dans tous les magasins



### Saumon frais d'Irlande, ferme Glenarm

Installée à Glenarm dans le comté d'Antrim en Irlande du Nord, cette ferme piscicole reste à ce jour le seul producteur de saumon de la mer d'Irlande ! Elle y produit depuis 2008 du saumon bio d'exception, que les plus grands chefs gastronomiques du monde entier ne cessent de se disputer !  
Pavé : **31,95 €/kg**  
Prix adh. : **30,35 €/kg**  
Darne : **29,95 €/kg**  
Prix adh. : **28,45 €/kg**



## La recette de Colette



- 1 filet de saumon frais d'environ 1,250 kg, avec la peau
- 200 gr de gros sel
- 200 gr de sucre
- 1/4 de flacon d'aneth (rayon épices)

Retirer toutes les arêtes à la pince à épiler.

Mélanger sel + sucre + aneth.

Etaler la moitié de ce mélange dans un plat.

Déposer le saumon, peau en dessous.

Rajouter la dernière couche du mélange sur le poisson.

Finir le tout et lester avec des bouteilles pleines ou des conserves, le bûc étant de faire dégorger le saumon avec du poids.

Reserver au réfrigérateur. Au bout de 24h, égoutter le plat en retirant l'eau.

Laisser encore 24h. Bien rincer, bien éponger et c'est prêt ! Servir avec une sauce blanche ou sauce moutarde à l'aneth.

## ÉPICERIE



### The noir chocolat (Vrac)

Au rayon vrac, un mélange surprenant pour une infusion gourmande, suave et réconfortante. Composition : fèves de cacao, thé noir d'Inde, cannelle, gingembre, cardamome, huile essentielle d'orange, écorces d'orange, pomme.

**49,50 €/kg - Prix adh. : 47,03 €/kg**



© Maiwen Marchal

# Dégustations

Des dégustations de thé de Noël seront organisées aux rayons vrac, tout au long du mois de décembre. Les dates d'animations seront communiquées sur [www.les/eps.fr](http://www.les/eps.fr)



### Panettone classique portion

La vraie recette de la brioche italienne ultra savoureuse et parfumée qui sent bon Noël. Petit format, idéal pour un goûter d'hiver au coin du feu. 100g

**2,36 € -**  
Prix adh. : **2,24 €**



### Épices vin chaud

Une recette alsacienne composée de cyrothodon, cannelle, écorces d'orange, clous de girofle, poivre noir, cardamome et gingembre. Pour vin chaud, jus de pomme ou d'orange, jus de cuisson de fruits pochés ou de St Jacques poêlées, une invitation à la création !

**7,23 € - Prix adh. : 6,87 €**

### Assortiment chocolat origine

Assortiment de chocolat noir et chocolat au lait, 4 variétés de chocolats de 4 origines différentes (Colombie, Equateur, Pérou, St Domingue). Cacao et sucre issus du commerce équitable (démarche Max Havelaar). Garanti sans gluten. 160g.

**6,65 € - Prix adh. : 6,32 €**



### Chataignes cuites pelées

En purée, en farce, en farine, confite, pour accompagner une dinde ou un dessert, la châtaigne est le produit festif par excellence ! Ici conditionnées crues, sous vide, en sachet de 200g puis appertisées à la vapeur. Origine : France. 200g

**4,50 € - Prix adh. : 4,28 €**



## PAINS/FROMAGES



### Pecorino Maschio au lait cru

Texture granuleuse et sèche, à déguster avec des fruits frais ou transformés, tels que les compotes.  
Origine : Italie. Lait de brebis cru, préure animale, pâte pressée cuite, 16,70% de matières grasses sur produit fini. Affinage moyen : 240 jours.

Disponible à la coupe.  
**33,75 € - Prix adh. : 32,06 €**



### Pain d'épice

Un pain d'épices généreux avec beaucoup de miel, peu de sucre, rehaussé d'une note d'anis étoilé légèrement mentholée, et de poivre Timur de Sichuan qui donne du caractère à cette gourmandise de Noël. Le tout est présenté dans un petit moule en bois réutilisable. 700gr. Boulangerie e.CoPains à Bannalec. Disponible aussi à la tranche.

**25,50 € - Prix adh. : 24,22 €**

### Tommette cendrée au lait cru

Fromage à croûte fleurie légèrement cendrée, texture fine, fondante et onctueuse. À déguster en plateau de fromages. Lieu de production : Périgord. Lait cru de chèvre, préure animale. Fromage frais : 26% de matières grasses sur produit fini. Affinage : 8 à 10 jours. 250g

**6,95 € - Prix adh. : 6,60 €**



### Pain de campagne aux noix

Pain de campagne croustillant, fondant et riche en noix. Idéal pour accompagner les terrines végétales, les "faux gras" et bien sûr les plateaux de fromages. 250gr.

Boulangerie Le Fournil à Lorient.  
**2,33 € - Prix adh. : 2,21 €**



## BOUCHERIE CHARCUTERIE TRAITEUR

### Pintade desossée farcie

Pintade de la ferme de la Poule Mouillée à Plouay (56). Prête à trancher, cette délicieuse volaille change du traditionnel poulet au four. Farce au choix : marrons, forestière ou nature.

**24,90 €/kg - Prix adh. : 23,66 €/kg**



### Filet de canard farci

Canard de la ferme de Kerguilavant élevés au cœur du pays Fousnantais (29) agrémenté d'une farce fine aux marrons, forestière ou nature. Peut être accompagné d'une purée de butternut et quelques légumes de saison...

**36,90 €/kg - Prix adh. : 35,05 €/kg**



### Tatin de boudin blanc, compotée pommes et marrons

Réalisée par Béatrice de notre labo charcuterie-traiteur à Lanester, une recette qui fait ressortir l'arôme du boudin blanc sur un lit de marrons et pommes. Le tout disposé sur une base croustillante.

**4,10 € pièce - Prix adh. : 3,90 € pièce**

### Galantine

Galantine de porc à la pistache et aux morilles, marinée au pineau blanc des Charentes, une recette de Richard du laboratoire charcuterie-traiteur à Lanester.

**36,00 €/kg -**

**Prix adh. : 34,20 €/kg**



## Astuce CUISSON

de Mélodie (rayon boucherie Keryado)

Saisir la viande à la poêle ou au sautoir sur toute ses faces jusqu'à obtention d'une jolie couleur dorée avant d'enfourner. 35 min à 110° pour le canard farci et 1h15 à 110° pour la pintade. À la sortie du four, laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

PASSEZ COMMANDE AUX

RAYONS BOUCHERIE

Keryado : 02 97 37 78 91

Lanester : 02 97 76 77 33

Mellac : 02 98 09 07 96

CONFÉRENCE GENEVIÈVE AZAM

## Conjurer le destin

**Mercredi 4 décembre, Nature& Culture, les 7 Épis et les étudiants de l'asso DDcalés de l'UBS invitent Geneviève Azam, maîtresse de conférences en économie, chercheuse à l'université Toulouse-Jean-Jaurès, militante écologiste et altermondialiste. Nous avons confié à Jean-Claude Pierre, autre grand militant et cofondateur de notre coopérative, le soin de vous la présenter...**

C'est à la rencontre d'une économiste que l'on peut qualifier d'atypique que vous êtes conviés le 4 décembre. Pour nous faire bien comprendre la gravité de la situation dans laquelle nous conduit le mode actuel de développement, Geneviève Azam, qui enseigne à l'université de Toulouse, a choisi de s'adresser directement... à la Terre !

La Terre, « gaïa », notre « matrice », notre « maison commune » que la plupart des économistes ne considèrent que comme une carrière, un gisement à exploiter, prend ainsi sous sa plume un tout autre visage... Elle redevient en fait ce qu'elle est. C'est-à-dire un organisme vivant d'une infinie complexité, un lieu où s'accomplit ce qu'il faut bien appeler le « miracle de la vie », un lieu de symbiose, de mutualisation, de coopération dont nous ne connaissons encore qu'une infime partie des mécanismes et de lois qui en régissent le fonctionnement. Un lieu, en outre, qui nous offre par sa diversité et ses beautés de multiples sources d'émotions esthétiques. C'est donc une économiste que l'on peut qualifier d'humaniste qui nous fera part de ses préoccupations devant le saccage que nous infligeons à la planète que nous allons léguer aux générations à venir.

Se mettre à l'écoute de Geneviève Azam, c'est rompre avec la pensée dominante, celle qui résulte de l'alliance sans précédent qui s'est établie entre les technosciences et le « Veau d'or ». Celle qui privilégie la compétition au détriment de la coopération. Celle qui conduit à exploiter la nature au lieu de la cultiver avec sagesse et disons le même ... avec amour. L'actuelle vision du développement, de la croissance, aggrave comme jamais les inégalités entre les hommes et les territoires et de ce fait exacerbe les frustrations et les humiliations toujours sources de violence. C'est à un autre modèle de développement que celui qui a fait du « toujours plus »



l'ultime horizon de l'humanité que nous mène la lecture de son dernier ouvrage, « Lettre à la Terre ». Un livre qui nous conduit vraiment à reprendre espoir en notre capacité à bâtir une société plus respectueuse de la Terre et de ses vraies richesses.

Jean-Claude Pierre

### Conférence

**Mercredi 4 décembre, à 20h30**  
**Amphi sciences 2**  
**Faculté Sciences et Sciences de l'Ingénieur**  
**2 rue Le Coat Saint-Haouen, à Lorient**  
**Entrée libre dans la limite des places disponibles**

**Geneviève Azam,**  
**Lettre à la Terre (Et la Terre répond),**  
**Anthropocène/Seuil (2019)**



## ATELIER V\* À VANNES

# Vocation ? Valeurs végétales !

Avez-vous déjà testé, au rayon frais, les houmous concoctés par L'atelier V\* ? Si oui vous êtes tombés sous le charme. Si non, vous avez au moins forcément eu l'œil attiré par ces petits pots colorés et dont les recettes se réinventent au fil des saisons...



L'Atelier V, c'est une petite structure d'une quinzaine de personnes, basée à Vannes, dédiée à une alimentation positive : végétale, saine et gourmande ! Avant, tenez-vous bien, c'était une charcuterie artisanale. Le même local. La même équipe. Un nouveau projet. Un virage vertigineux ! À l'origine, Xavier Le Louër, spécialiste de la restauration collective, passionné de développement durable, consommateur bio atterré par les dérives de l'agriculture intensive et de l'agroalimentaire. Point de départ ? « Je me suis toujours intéressé à la santé, la nutrition, l'agronomie et quand on m'a demandé de mener une réflexion sur la RSE, la responsabilité sociétale des entreprises, ça m'a donné envie de créer une entreprise pensée dès le départ sur ce socle-là, de mettre les enjeux sociaux, sociétaux et environnementaux au cœur du projet ». Une envie doublée d'une prise de conscience : le potentiel des légumineuses, leur rôle à jouer pour accompagner la nécessaire diminution des protéines animales dans l'alimentation, pour notre bien et celui de la planète. Autres grands principes de base : que du bio, bien sûr, pas d'huile de palme, le respect des saisons, des ingrédients

simples et vrais comme dans votre cuisine, pas de colorants (ce qui n'empêche pas des jaunes qui flashent, des verts tendres et des bordeaux profonds, merci le curcuma, le basilic et la betterave !), pas de conservateur, sans oublier une volonté de travailler avec le plus possible de fournisseurs locaux ou exclusivement français pour favoriser les circuits courts... ça vous rappelle quelque chose ? On était fait pour s'entendre ! Xavier Le Louër a frappé à la porte de Biocoop en 2015 et reçu un accueil enthousiaste « Banco, c'est exactement ce qu'on recherche, on vous suit ! » Forte d'une promesse de distribution, la structure a engagé sa mue à rythme soutenu, pour se lancer officiellement en 2016. Trois ans plus tard, L'atelier V\* produit plusieurs milliers de pots de houmous par mois !

### Nouvelles recettes

« On a commencé avec 4 recettes de houmous : pois chiche, haricot rouge et betterave, lentille corail et carotte, lentilles corail et coriandre. Puis on a développé des recettes qui suivent le rythme des saisons. Cet été on trouvait en plus du houmous "pois chiche basilic et cajou" et du houmous "pois cassé, petit pois et menthe". La collection automne hiver qui lui

a succédé propose «lentille blonde, céleri, coco" et "haricot blanc, potimarron, citron confit". À ces houmous s'est ajoutée depuis quelques mois une offre de falafels, toute aussi inventive. Trois recettes pour l'instant, bientôt complétées elles aussi par une gamme saisonnière.

Et pour les fêtes, L'atelier V\* innove encore. « On collabore avec Marie- Sophie L., comédienne devenue naturopathe il y a 30 ans, raw chef depuis 2012, formée à la cuisine végan et crue en Californie. Elle a conçu un produit festif de fin d'année, "La Bonne Foi", une terrine végétale, alternative au foie-gras, bluffante de réalisme par sa texture et par son goût. Elle a été séduite par la technologie de stabilisation à froid que nous utilisons pour nos produits. C'est un point fort mais aussi un point faible ! Notre procédé permet de se passer de tout conservateur mais implique de grosses contraintes techniques. Il nécessite un matériau qui se déforme, qui accepte la pression, ce qui implique d'utiliser pour l'instant des pots en plastique. Nous travaillons sur des alternatives, le Graal étant de parvenir à n'utiliser que des biomatériaux d'origine 100% végétale et biodégradables en milieu naturel, le tout sourcé localement pour limiter au maximum notre impact sur la biodiversité et l'être humain... Notre prochain défi ! »



## CLAIRE ET RÉMI, NAVIGATEURS RESPONSABLES

# Cap zéro déchets

**Rémi est entraîneur de planche à voile, Claire travaille comme chef de projet dans le milieu de la course au large. Leur projet ? Faire un tour de l'Atlantique à bord d'un voilier de 11m30 pendant un an, en essayant d'adopter la même démarche responsable qu'à terre.**

**P**assionnés de sports nautiques, Claire et Rémi ont l'idée depuis quelques années, de partir explorer les spots du monde, en y accédant par la mer. C'est lors d'un surf trip au Maroc l'hiver dernier qu'ils se décident à réaliser leur rêve et à acheter un bateau. 4 mois plus tard, Kerblaisy (le nom du voilier) était amarré au port du Kernevel à Lorient.

« Notre expérience du large est assez anecdotique, mais nous avons beaucoup navigué cet été et nous comptons sur le voyage pour parfaire notre technique. Nous sommes partis à l'automne et avons démarré par une des navigations les plus compliquées, le Golfe de Gascogne. Ensuite nous sommes descendus plus tranquillement le long des côtes espagnoles et portugaises. Puis, escales à Madère et aux Canaries pour profiter de la planche à voile et du surf. Ensuite nous irons découvrir les bolongs (bras de mer) sénégalais en Casamance, avant de préparer notre transatlantique au Cap Vert. L'objectif est de traverser l'océan mi janvier et de profiter 4 – 5 mois des Antilles avant de refranchir l'Atlantique dans l'autre sens, en s'arrêtant aux Açores l'été 2020. »

Autonome en énergie grâce à des panneaux solaires, le bateau a été principalement équipé d'objets de seconde main et personnalisé grâce à des créations maison en mode « réemploi ».

« Nous n'avons pas, malheureusement, de dessalinisateur à bord, ce qui nous aurait permis d'être totalement autonomes sur le bateau. Nous avons donc installé un petit système pour récupérer l'eau de pluie pendant nos longues traversées. Nous avons des filtres à eau à bord pour boire l'eau des



tanks et nous avons investi dans un filtre à gourde LifeStraw que nous emmenons avec nous lors des escales. De petites astuces qui nous évitent d'acheter des bouteilles d'eau en plastique ! »

Consom'acteurs aux 7 Epis, Claire et Rémi souhaitent poursuivre à bord, leur démarche zéro-déchets. Ils s'approvisionnent en vrac pour les premiers mois du voyage. Le stockage se fait à deux niveaux : en large vrac dans des seaux de traiteurs étanches, stockés dans les cales les moins accessibles puis un second niveau dans de petits contenants pour l'utilisation du quotidien. « Je suis végétarienne et Rémi s'adapte à mes recettes, nous avons donc embarqué pas mal de céréales et légumineuses pour pouvoir avoir un régime varié et équilibré ! J'ai aussi avec moi un germe à graines, pour avoir du frais tout au long du voyage ! »

Des produits ménager faits maison, du savon noir pour nettoyer le bateau, du

shampooing solide, de la crème solaire qui ne nuit pas à la faune marine... C'est compliqué d'être à 100% zéro-déchets sur un bateau, mais leur objectif est d'avoir une démarche globale jusqu'au bout.

« J'aimerais profiter de ce voyage pour sensibiliser aussi les populations de pays moins avancés sur la problématique des déchets et de la pollution en mer. Nous allons essayer d'organiser un ou deux nettoyages de plage pendant notre voyage, en entrant en contact avec les jeunes grâce à nos paddles (pour ramasser des déchets sur l'eau par exemple).

Nous sommes aussi adhérents du RIEM, un réseau de bénévoles qui partagent les observations en mer (déchets, cétacés, état des eaux..) sur une application qui s'appelle ObsenMer. »

+ Un petit périple qu'il est possible de suivre sur le blog Idées Sa(b)lées : <https://kerblaisy.wixsite.com/idees-salees>

### La recette du bord

« cookies à une main » sans sucre ajouté et sans beurre : <https://kerblaisy.wixsite.com/idees-salees/post/les-cookies-%C3%A0-une-main>





## LA RECETTE

# Biscuit à la noix de coco, crème légère au pamplemousse et ananas caramélisé



Un dessert que vous retrouverez au menu de Noël et à la carte traiteur du restaurant.

### Biscuit

- 125 g de noix coco râpée
- 125 g de sucre glace
- 5 blancs d'œufs

**PRÉCHAUFFER** le four à 170°. Batta les blancs en neige avec le sucre glace.

**AJOUTER** la noix de coco et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

**VERSER** sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et cuire pendant 15 m. **LAISSER REFROIDIR** puis détailler à l'aide d'emporte-pièces de 5 cm (laisser les biscuits dans les cercles).

### Crème légère au pamplemousse

- ½ litre de crème fleurette entière
- 4 pomelos
- 60 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 7 feuilles de gélatine ou agar-agar

**MONTÉ** la crème en chantilly. **PRÉLEVER** les quartiers de pomelos et garder le jus. **VERSER** une petite partie du jus de pomelos dans une casserole, y faire fondre la gélatine. **INCORPORER** la gélatine fondue et le reste du jus à la chantilly. **RÉSERVER** au frais.

### Ananas caramélisés

- 2 ananas
- 30 g de beurre
- 80 g de miel
- 5 cl de rhum
- ½ gousse de vanille

**PELER** les ananas et les découper en quartier. Dans une poêle disposer le beurre et le miel.

**RÉALISER** un caramel, y déposer les ananas, les faire rôtir en les arrosant régulièrement.

**MONTAGE DU DESSERT**  
**DÉPOSER** l'ananas sur le biscuit, puis ajouter la crème et les quartiers de pamplemousse.











## UN PÂTISSIER D'EXCEPTION CHEZ CROC'ÉPI ÉRIC JUBIN,

LE pâtissier-chocolatier créateur du haut lieu de la gourmandise "La Chocolaterie de Pont-Aven", arrive en renfort de l'équipe Croc'Épi pour ces fêtes de fin d'année. « J'avais envie de nouvelles expériences, d'autres challenges et cela faisait quelque temps que nous souhaitions collaborer avec les 7 Épis. Je vais travailler dans la continuité de ce qui est proposé en y apportant mes 30 années d'expériences en pâtisserie haute gamme. » En effet, Éric Jubin a travaillé avec les plus grands. Issu d'une longue lignée de boulangers depuis le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, il quitte très jeune l'excellente boulangerie de son père de Plouhinec dans le Morbihan pour se former auprès de Gérard Moyne-Bressand, Yves Thuries ou Pierre Hermé dont il deviendra l'adjoint chez Fauchon. « J'aimerais faire découvrir au plus grand nombre, via le restaurant Croc'Épi, mon célèbre mille-feuille ou encore mes éclairs au café qui peuvent être revisités façon orientale en travaillant le citron jaune et la cardamome. » Éric Jubin affectionne particulièrement les recettes simples et traditionnelles auxquelles il apporte toujours une touche créative, souvent inspirée des pays qu'il a parcourus. « J'ai dans l'idée par exemple de faire goûter aux habitués du restaurant un goût révolutionnaire qui me vient de Pierre Hermé appelé l'Ispahan, une alliance framboise, litchi et rose que je pourrais décliner dans une pâtisserie fraîche comme un macaron. » Cerise sur le gâteau pour les fêtes, Éric envisage de réaliser des bûches pâtisseries qu'il préparera au restaurant et que l'on pourra commander aux rayons boulangerie des magasins. Une première pour les 7 Épis et une réelle chance aussi !



## REPAS DE NOËL

Jeudi 19 décembre à midi, le restaurant met les petits plats dans les grands et nous propose un menu exceptionnel, l'occasion de tester quelques mets de la carte traiteur...

-  **APÉRITIFS** de bienvenue avec et sans alcool
-  **BUFFET** d'entrées festives
-  **PARMENTIER DE PINTADE ET PATATE DOUCE**, jus cassis/cacao, cacahuète torréfiée et salade de jeunes pousses.
-  **LOTTE BRAISÉE AU CIDRE**, tatin de pommes et butternut, mousseline de panais aux fruits secs.
-  **CHEESE-CAKE CAROTTE/BUTTERNUT AU YUZU**, légumes racines confits au miel.
-  **CURRY DE LÉGUMES DE SAISON ET FRUITS SECS**, semoule d'épeautre à la noix de cajou et achards de légumes.
-  **DACQUOISE À LA NOISETTE**, crémeux chocolat et vanille.
-  **BISCUIT À LA NOIX DE COCO**, crème légère au pamplemousse et ananas caramélisés.

**Menu complet : 22,10 € | Menu complet végété : 18,90 € | Entré/plat ou plat/dessert : 18,70 € | Entrée/plat ou plat/dessert végété : 15,90 € | Plat viande ou poisson : 15,60 € | Plat végété : 12,90 €.**



Bon de commande traiteur à découper et à déposer au restaurant ou aux rayons boucherie-charcuterie de vos magasins avant le 18 décembre pour le repas de Noël ou avant le 26 décembre pour le repas du nouvel an.

## BON DE COMMANDE TRAITEUR 2019

### Entrées

**Finger de polenta** et son mélange forestier, crème de butternut à la châtaigne, salade de jeunes pousses.

**5,90 € x** ..... = ..... €

**Cassolette de saint jacques** aux agrumes, confit de poireaux aux algues de chez Bord à Bord.

**7,30 € x** ..... = ..... €

**Tarte fine aux deux boudins**, chutney pommes et figues, noisettes torréfiées.

**6,90 € x** ..... = ..... €

### Plats

**Parmentier de pintade et patate douce**, jus cassis/cacao, cacahuète torréfiée et salade de jeunes pousses.

**19,10 € x** ..... = ..... €

**Lotte braisée au cidre**, tatin de pommes et butternut, mousseline de panais aux fruits secs.

**19,90 € x** ..... = ..... €

**Cheese-cake carotte/butternut** au yuzu, légumes racines confits au miel.

**12,60 € x** ..... = ..... €.

**Curry de légumes de saison et fruits secs**, semoule d'épeautre à la noix de cajou et achards de légumes.

**12,30 € x** ..... = ..... €

### Desserts

**Dacquoise à la noisette**, crémeux chocolat et vanille.

**6,90 € x** ..... = ..... €

**Biscuit à la noix de coco**, crème légère au pamplemousse et ananas caramélisés.

**6,90 € x** ..... = ..... €

**TOTAL** ..... €

# ÉPI en fêtes



## Petit conte de Noël...

... confié au détour des rayons par Sylvie Sedeno, coopératrice guidénoise

**N**ous étions au jardin cet été, assis tranquillement à méditer, quand mon mari remarque un petit oiseau perché sur la branche d'un pêcher. « *Oh regarde le joli rouge-gorge, il est tout jeune, il n'a pas encore la tâche orange* ». Je lève la tête et en effet,



je regarde ce petit oiseau qui nous observe. Les jours suivants, début septembre, de notre cuisine cette fois, on remarque le même oisillon perché sur le lilas, on le reconnaît grâce à une petite auréole blanche qui souligne son œil droit. Mon mari ouvre la porte fenêtre et dépose quelques miettes de pain à même le sol, sur l'allée. L'oisillon s'approche, se pose sur la jardinière et commence à picorer. Quelle surprise ! J'étais littéralement émerveillée... Mon mari continue de déposer des miettes, d'abord sur le paillason, ensuite sur le sol de la cuisine, et petit à petit, le fait rentrer chez nous. Quelques jours plus tard, la fenêtre de cuisine ouverte, nous remarquons une nouvelle fois ce petit oiseau qui nous regarde attentivement. Nous tentons un geste de la main, montrant que nous saupoudrons des miettes sur la table. Ni une ni deux, l'oiseau se met à voler vers nous. Je n'en reviens pas, c'est un tel bonheur de le voir picorer à notre table. Aujourd'hui nous avons pris des habitudes, notre oisillon nous attend chaque matin

sur le bord de la fenêtre, de sorte que l'on puisse le voir. Une fois la fenêtre ouverte, il entre naturellement pour prendre son petit déjeuner avec nous. Maintenant on diversifie ses mets avec des graines de couscous, il adore ça, de la brioche (il fait bien la différence entre le pain et la brioche), et même des tout petits morceaux de gruyère. Un jour mon mari discutait avec le voisin et il s'est posé entre ses deux pieds, c'était comme si il participait à la conversation. On ne sait toujours pas si c'est un mâle ou une femelle, du coup on l'appelle petit coco et il nous regarde. C'est adorable. C'est presque un miracle. Quand je ne le vois pas, je siffle et il arrive, je m'assois et il se pose doucement. J'aurais envie de le prendre dans mes mains, de l'embrasser tellement il me fait craquer, mais je respecte une certaine distance pour qu'il ne prenne pas peur. Quand il pleut, quand il fait tempête dehors, je pense à lui, j'ai peur pour lui. C'est notre petit bonheur, notre petit rayon de soleil de la journée. J'espère qu'il sera avec nous pour Noël !

**Bon de commande traiteur à découper et à déposer au restaurant ou aux rayons boucherie-charcuterie de vos magasins avant le 18 décembre pour le repas de Noël ou avant le 26 décembre pour le repas du nouvel an.**

## BON DE COMMANDE TRAITEUR 2019

Repas de

Noël

Nouvel an

Cocher la bonne case

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

.....

Téléphone.....

**LES COMMANDES SONT À RETIRER**

**les mardis 24 & 31 décembre de 10h à 15h30**

AU RESTAURANT CROC'ÉPI DE LORIENT KERYADO, 2 rue Antoine de St Exupéry

Tél/Fax : 02 97 88 31 38 - @ : pierre.legoff@les7epis.bzh

