

L'ÉPI

info

Le journal saisonnier
de vos magasins les 7 Épis



DOSSIER

Un nouveau magasin, un anniversaire, un réaménagement

L'Épi-info a 10 ans !

ÉDITO

Aux 7 Épis, on aime fêter les anniversaires, cela nous permet de faire le point. Sûrement pour vérifier que nous avons pris le bon chemin... Il y a 10 ans exactement, à l'automne 2007, paraissait le premier numéro de l'Épi-info. Ce petit magazine, destiné à informer les coopérateurs sur les spécificités de nos magasins, avait été préparé par une dizaine de salariés, du service comptabilité aux fruits et légumes en passant par la boulangerie et le rayon frais. Il ressemblait déjà à celui que vous avez entre les mains avec des actualités magasin (Lorient/Keryado s'agrandissait en intégrant les écoproduits et créait son propre rayon boucherie), un portrait de producteur local (celui de Chantal Carnec, aujourd'hui en retraite), une interview d'Alain Le Goff en tant que consom'acteur (lui est toujours bien là...voir dernière page !), et bien sûr les spécificités du réseau Biocoop qui lançait à l'époque la marque « Ensemble » en démarrant un gros travail sur la construction de filières équitables avec les producteurs et transformateurs. Dix ans après, nos préoccupations restent inchangées. Nous avons toujours ce besoin d'informer, car derrière chaque produit se cache une bonne idée, un geste de solidarité, une entreprise exemplaire ou une façon de voir et de changer le monde. Et nous en sommes fiers ! Pour fêter cet anniversaire, vous l'aurez remarqué (on l'espère !) nous avons repensé la maquette, joyeusement militante, qui annonce fort et clair nos idées mais avec légèreté, car nous sommes sûrs que les changements s'opèrent plus facilement quand on y prend plaisir. Bonne lecture automnale !

Aude Philippe, co-fondatrice du magazine

SOMMAIRE

- 2 ÉPI ACTU**
- 5 ÉPI COOP**
Ce qui est ressorti de l'AG...
- 6 ÉPI SHOP**
Lancement du service boulangerie à domicile
Rendez-vous en magasin
Le "mijoteur"
Nouveaux produits
- 8 ÉPI ACTION**
Astuces et gestes écolos de nos équipes
- 10 ÉPI ZOOM**
L'évolution des magasins : une ouverture à Guidel, un anniversaire à Lanester et un lifting à Mellac !
- 14 ÉPI MARIN**
Groix et Nature
- 15 ÉPI CROC**
L'actu du restaurant et une recette du chef
- 16 ÉPI QUOI ENCORE ?**
L'humeur d'Alain Le Goff, soutien aux faucheurs volontaires

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 5000 ex.
Directeur de publication : Mikaël Coroller. Rédaction : Emmanuelle Debaussart, Aude Philippe, Alain Le Goff, Solenn Babinot. Maquette : Marie Nicol. Impression : Imprimerie Ollivier. Papier 100 % recyclé, encres végétales

ÉPI actu

CINÉMA

Festival Alimenterre

Du 15 octobre au 30 novembre

Dans le Pays de Lorient et partout en France, films et débats sur les enjeux de l'alimentation et de l'agriculture dans le monde.

La faim affecte 795 millions de personnes dans le monde. Quel modèle de production pour une alimentation saine et durable pour tous ? Comment permettre aux paysans et aux travailleurs agricoles de vivre dignement ? Leur garantir l'accès aux moyens nécessaires pour produire ? Faire changer d'échelle les alternatives durables ? Quelle nourriture pour demain et sous quelle forme ? Initié voici 10 ans par le Comité Français pour la Solidarité Internationale (CFSI), le festival Alimenterre propose une sélection de courts et de longs métrages, accompagnés de rencontres, d'échanges et débats, pour pousser les différents acteurs (citoyens, élus, agriculteurs, entrepreneurs, militants associatifs...) à s'interroger ensemble et à chercher des solutions.

+ sur www.festival-alimenterre.org



Cuisines
à alimentation
positive



A TABLE !

DÉFI CUISINE

Augmenter la part de produits bio & locaux en restauration collective, tel est l'objectif du GAB 56 avec ce nouveau défi « cuisine à alimentation positive »

Depuis 2016, des défis « familles à alimentation positive » fleurissent dans le Morbihan. Le principe ? Quatre équipes d'une dizaine de familles sur un même territoire s'engagent à consommer plus de produits bio & locaux avec le même budget. Le défi se déroule sur 6 mois, il est ponctué d'animations permettant d'identifier les leviers pour atteindre ce but : visites de fermes, des lieux de vente, ateliers cuisine et jardinage... Sur Lorient, les résultats ont dépassé les objectifs car les familles ont augmenté de plus de 20% leur consommation de produits bio tout en diminuant leur budget alimentaire, en achetant et en consommant différemment. Fort de cette expérience, le GAB56 va étendre le principe aux collectivités avec 2 restaurants municipaux, un collège et un lycée sur Riantec et Quéven. Lors du défi, les thèmes abordés seront chers à la restauration collective : l'éducation au goût, la gestion du gaspillage alimentaire et un travail sur les techniques de cuisine et les approvisionnements. Le restaurant Croc'Épi sera sollicité, en fin d'année, pour un temps d'échange et de formation avec les cuisiniers. Sylvie, notre bio-diététicienne, interviendra également sur les équilibres alimentaires en bio.



LES DESSOUS DE L'ALIMENTATION BIO

"Nous nourrir tous demain ? Et si seule la bio pouvait y parvenir...". Claude Gruffat, président de Biocoop, partage ses réflexions via une série d'entretiens. Pédagogique, le livre revient sur l'histoire de la Bio, la replace dans un contexte de valeurs et d'engagements : un vrai projet de société. Répondant aux grandes questions du moment, posées par les citoyens ou l'éditeur, il explore tous les enjeux d'agriculture et d'alimentation, tire des sonnettes d'alarme mais donne surtout beaucoup d'espoir !

+ Les dessous de l'alimentation Bio, préface de Marie-Monique Robin. Editions La Mer Salée.



PROJECTION DÉBAT

Sagesses Navajos

Les 7 Épis et les étudiants de la licence Écologie et société reprennent leur cycle de conférences sur les transitions. Rendez-vous le 21 novembre avec Lorenza Garcia et l'univers Navajos.

“Un être humain doit prendre soin de tout ce qui vit, de tout ce qui l'entoure, de tout ce et ceux avec qui il est en relation.”

“**Q**uand le dernier arbre aura été coupé, la dernière rivière empoisonnée et le dernier poisson pêché ; alors nous comprendrons que l'argent ne peut pas être mangé”, constate lucidement cette maxime amérindienne qu'on ne sait plus à quel chef attribuer mais qui sonne malheureusement de plus en plus prophétique ! Et si, à l'heure où il devient indispensable de changer notre rapport à la Terre, on s'intéressait aux pratiques ancestrales, à la philosophie des peuples premiers ? Musicienne, peintre et réalisatrice, Lorenza Garcia vit depuis 20 ans entre la France et le territoire Navajo, à la croisée de l'Arizona, de l'Utah, du Nouveau Mexique et du Colorado. Adoptée par les Diné (le “Peuple” en langue Navajo), elle partage leur quotidien et leur culture et se retrouve désormais dépositaire d'un savoir qu'ils l'ont chargée de transmettre. Pour mener à bien cette mission elle s'est lancée avec le réalisateur Bruno Vienne dans la production d'un documentaire en forme de road movie, Navajo Songline. Un film qu'elle définit comme un “voyage initiatique au cœur de la

culture et de la philosophie d'une tribu hors du commun, à la croisée d'une double réalité. Celle des chants, des rituels, et des paysages désertiques et sauvages. Et celle de la face obscure faite d'une surexploitation des ressources, d'une lutte pour la reconnaissance et la survie”. “*Au moment où la contestation gronde contre les excès du capitalisme, où l'argent-roi tombe de son piédestal, la culture navajo, précise-t-elle, n'est pas sans ressembler à la sobriété heureuse chère à Pierre Rabhi*”. Ce dernier est d'ailleurs le parrain de l'Association Navajo France, fondée par Lorenza.

HOZHO

Les Navajos, précurseurs en matière de développement durable ? Le principe, sous un autre nom, bien plus poétique et sincère -Hozho, la beauté - est au cœur de leur mode de vie et de pensée. “*Pour rester soudée dans l'adversité, une communauté humaine doit faire preuve de vigilance. Les Diné traduisent cela par « Hozho - K'é » explique Lorenza. «Hozho» signifie que nous ne devons pas perturber la terre, que nous lui appartenons. « K'e », que nous sommes interdépendants. Vivre « Hozho et K'e » revient à pratiquer l'ouverture, la solidarité, l'entraide, la bienveillance dans la « beauté », c'est-à-dire en veillant à respecter l'harmonie : un être humain doit prendre soin de tout ce qui vit, de tout ce qui l'entoure, de tout ce et ceux avec qui il est en relation. Loin de représenter la trace d'un passé*

révolu, la culture navajo a résisté à toutes les tentatives de normalisation, voire de corruption. Ses valeurs sont profondes. Et sa vitalité actuelle paraît un gage de pérennité. Le monde moderne gagnerait sans doute à s'en inspirer !” conclut Lorenza.

PROJECTION DU FILM NAVAJO SONGLINE

suivi d'un débat avec Lorenza Garcia

Mardi 21 novembre à 20h30, Faculté Sciences et Sciences de l'Ingénieur, 2 rue Le Coat Saint-Haouen, à Lorient. Entrée libre dans la limite des places disponibles

ATELIER

peinture de sable Hozho



Profitez de la venue de Lorenza Garcia pour vous initier à la “peinture de sable Hozho”. Atelier **dimanche 19 novembre** de 10h à 18h dans la petite salle du restaurant Croc'Épi. Pique-nique partagé pour le déjeuner (chacun apporte ce qu'il veut et tout est mis en commun). 85 euros la journée, matériel fourni. Nombre limité de participants. Inscriptions et réservations : emmanuelle@les7epis.fr

+ navajo-france.com



ENSEMBLE

Une vingtaine de salariées des 7 Épis se sont inscrites pour courir ensemble contre le cancer du sein. Elles seront le 1^{er} octobre au départ de la Lorientaise.

11 000 participantes cette année !

EN BREF



DANS QUEL MONDE VOULONS-NOUS VIVRE ?

Clim'actions Bretagne Sud vous propose d'y réfléchir avec Pierre Rabhi, auteur, philosophe, initiateur du mouvement Colibris et pionnier de l'agriculture écologique. Vendredi 13 octobre 2017 au Théâtre Anne de Bretagne, à Vannes. Accueil à partir de 18h (Forum village, bar). <http://climactions-bretagnesud.bzh>

RENDEZ-VOUS

Festival des Solidarités

Le Festival des Solidarités ? C'est le nouveau nom de la Semaine de la Solidarité Internationale (SSI) qui se tient un peu partout en France, en novembre, depuis 19 ans.

Au pays de Lorient c'est l'occasion d'un partenariat entre une vingtaine d'associations (Crisla, Soleil d'Haïti, Pêche et développement, Voiles sans frontières, Bretagne CENS, CCFD-Terre solidaire, la Cimade, Amnesty, AFPS, Bretagne Solidarité Pérou Bolivie, Ligue des droits de l'homme...). Regroupées en collectif, épaulées par les municipalités de Lorient et Lanester, elles proposent différents rendez-vous autour d'un thème commun. Cette année, « La solidarité liée à l'activité maritime ». Le festival se déroulera du 19 novembre au 2 décembre, avec un temps fort le 25 novembre : une journée forum organisée Espace Cosmao Dumaour à Lorient, permettant aux différentes associations de présenter leurs activités.

Au programme également, une exposition, des projections, de la musique, des animations et de nombreuses réunions-débats avec notamment la Plateforme ABCIS (acteurs bretons de la coopération internationale, organisme du Conseil régional), SOS Méditerranée (secours aux migrants en mer), la SNSM... Chaque association programme par ailleurs ses propres rendez-vous durant les deux semaines que dure le festival. Projections, rencontres, conférences... Amnesty Lorient Quimperlé, par exemple, propose une randonnée le 19 novembre.

+ Programme complet et informations supplémentaires sur www.festivaldessolidarites.org



Dans le cadre de la semaine pour la réduction des déchets, Florence Papin vous expliquera tout sur sa démarche de maman « zéro déchet ».

Infirmière en congé parental, maraîchère à mi-temps et maman de trois petites filles, elle œuvre pour l'association « Parents à l'ouest » avec l'objectif de transmettre son approche respectueuse de l'enfant et de l'environnement, notamment en donnant les clés d'une alternative au « tout jetable ». Dans son

atelier d'une heure trente environ, elle prendra le temps de vous expliquer comment utiliser les couches lavables mais également les lingettes réutilisables ou encore les gourdes à compote. Et pour les mamans, elle présentera les serviettes hygiéniques et les coupes menstruelles sans oublier

les carrés démaquillants lavables.

+ Mercredi 22 novembre de 10h à 11h30 au restaurant Croc'Épi à Lorient. 10€ de participation. L'atelier est limité à 10 personnes, sur inscription uniquement. Réservations auprès de Florence 06 33 86 66 97 – parentsalouest@gmail.com.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

QUELS MAGASINS POUR DEMAIN ?

Le 23 juin dernier les 7 Épis tenaient leur assemblée générale. L'occasion pour chaque adhérent de prendre la parole et d'exprimer ses souhaits pour l'avenir des magasins et de la coopérative.

Au-delà du traditionnel rapport moral et financier, l'idée cette année était de monter une réunion réellement interactive, de tout mettre en œuvre pour que chacun puisse faire fi de sa timidité et s'exprimer sans complexe ni langue de bois ! La réunion s'est ainsi déroulée sous forme d'ateliers, par petits groupes, juste quatre personnes par table pour creuser ensemble trois problématiques. Pourquoi sommes-nous clients des 7 Épis aujourd'hui ? Qu'est-ce qui ne doit absolument pas changer ? Quelles innovations, quels nouveaux services souhaitons-nous pour l'avenir de notre coopérative ? Les réponses à la première question confortent les choix des 7 Épis et du réseau Biocoop : priorité au local, diversité et qualité des produits, conseil clients, exigence de la charte, fiabilité et confiance, militantisme et valeurs. L'ambiance des magasins est aussi

appréciée (calme, pas de musique, chaleur du bois...). Tout comme le développement du vrac et la démarche "Objectif zéro déchet".

QUEL AVENIR ?

À la deuxième question, ce qu'il ne faut surtout pas changer, les coopérateurs ont bien évidemment repris tous les points listés ci-dessus, en priorisant le côté éthique, les valeurs, la confiance et la proximité. Mais ils ont aussi cité le restaurant, ses cuisiniers passionnés et leurs recherches gastronomiques sans cesse renouvelées. Ils ont également exprimé des craintes : que les magasins grossissent trop et perdent leur âme, que les prix augmentent. Impératifs : ne pas ouvrir le dimanche, ne pas tomber dans le bio business, rester fidèles à un projet global, ancré sur le territoire, proche

des gens, accompagner les transitions.

Ce qui nous amène à la troisième question : et demain ? De nombreuses pistes ont été proposées, plus ou moins faciles à mettre en œuvre : généraliser le vrac, créer des espaces pédagogiques au sein des magasins, proposer un service à la coupe de produits végan, développer des points de ventes de proximité, créer une conserverie sur le territoire...

LE CONSEIL DE SURVEILLANCE

C'est maintenant aux membres du Conseil de surveillance de voir par où commencer, de dresser les priorités, et d'orchestrer toutes ces bonnes idées. Seul bémol à cette grande séance de remue méninge conviviale et constructive : le nombre de participants. "Les échanges ont été intéressants mais ça n'empêche un regret : il n'y avait pas assez de monde à l'AG", déplore le Conseil de surveillance. "Une cinquantaine de personnes présentes ce n'est pas si mal mais pour une coopérative qui compte aujourd'hui 20 000 adhérents, difficile de parler de panel représentatif. On va mettre ça sur le compte d'un défaut de communication ! L'année prochaine on enverra des courriers et on distribuera des flyers au niveau des caisses pour rappeler la date de l'AG. Elle se tiendra en juin. On compte sur vous pour venir y mettre votre grain de sel !"

EN CHIFFRES

1986

Création de la coopérative

2017

20 000 adhérents, 5 magasins,
2 restaurants, 100 salariés

NOUVEAU

BOULANGERIE BIO À DOMICILE

Du pain et des viennoiseries chez vous...
sans vous déplacer !



Les 7 Épis et l'entreprise solidaire « Feel à Vélo » lancent un nouveau service de livraison de pain bio à domicile. En partenariat avec trois artisans boulangers déjà présents dans les magasins : Barabio d'Érgué-Gabéric (29), Le Fournil et Lucas de Lorient. Plus de 30 pains et viennoiseries, livrés tout chaud le matin dans votre boîte aux lettres, en vélo-cargo.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 **COMMANDEZ** votre pain 48h à l'avance sur www.lorient.driing.net
- 2 **RECEVEZ** votre pain chez vous avant 12h, à la date choisie
- 3 **RÉGLEZ** à chaque fin de mois par chèque ou virement bancaire

N'hésitez pas, la livraison est gratuite !

L'embaras du choix

**Courges, pommes, pommes de terre...
quelle variété choisir et à quelle saison?
Suivez les conseils du "Mijoteur", proposés
sur le site de Biocoop !**

Amandine, Charlotte, Monalisa, Nicola... si cette liste n'évoque pour vous qu'une série de prénoms ou si vous pensez que toutes les pommes de terre se ressemblent, le Mijoteur est pour vous ! Biocoop a développé un outil web tout simple et bien utile pour vous y retrouver et vous aider à choisir, via des recherches par nom, préparation ou saison. Recensant toutes les variétés de courges, de pommes de terre et de pommes vendues en magasin, il explique leurs différences de texture, de goût, de comportement à la cuisson, avec suggestions d'utilisations possibles. La courge Bleu de Hongrie, par exemple a une chair douce. Il faut l'éplucher, l'évider, la couper en dés et la cuire 20 mn à l'eau. On peut la préparer en gratin, purée, potage, soufflé et même tarte ou confiture. Le Mijoteur s'intéresse aussi aux fruits et légumes un peu originaux, indiquant par exemple comment utiliser la Capucine Tubéreuse ou déguster l'Anone Chirimoya !

+ www.biocoop.fr/produits-bio/Le-Mijoteur



EN RAYON

JAMBON SANS SEL NITRITÉ

Depuis un an, à la demande des consommateurs, Biocoop et ses partenaires de la filière porcine bio tentent un défi pas simple : élaborer un jambon sans aucun sels de nitrite, le fameux nitrite de sodium, soupçonné d'être cancérigène. Il aura fallu de nombreux essais, mais ça y est, les charcutiers du Petit Brevelay (56) sont parvenus à élaborer la recette idéale : satisfaisante au goût et... appétissante. Les nitrites jouent sur la conservation, la texture mais aussi sur la couleur. Un jambon sans nitrite tire plus sur le gris que sur le rose, il va falloir s'y habituer, c'est un gage de qualité ! Ce nouveau jambon zéro nitrite est désormais disponible en rayon comme à la coupe. Il complète la gamme existante, déjà très vigilante sur la question des nitrites (moins de 20 mg par litre de bouillon de cuisson chez nous contre 80 à 100 en moyenne en charcuterie conventionnelle).



RÉOUVERTURE DE LA CABINE ESTHÉTIQUE



Fin novembre à Lanester, réouverture de la "cabine esthétique" avec Marie-Claire, esthéticienne de formation et praticienne de spa naturo. Elle utilisera notamment pour ses soins, les excellents produits du Dr Haushka. Son idée est de travailler avec nos producteurs locaux pour ses différents modelages à base de plantes et de pierres

chaudes. Elle proposera aussi des massages ayurvédiques et des séances spécifiques pour la récupération des sportifs. Vous pourrez également faire appel à ses services pour une épilation professionnelle à la cire d'abeille. La date d'ouverture n'est pas encore fixée. Tenez-vous informés en vous abonnant à la newsletter des 7 Épis : communication@les7epis.fr

ON A TESTÉ

PARLONS PEU, PARLONS COCO !



Discrète au premier abord, l'huile de coco regorge de surprises et fait de plus en plus parler d'elle. Cicatrisante, aseptisante, apaisante et nourrissante, cette huile est une vraie merveille. Il est important de la choisir vierge (non raffinée) afin de profiter de la totalité de ses vertus.

DES CHEVEUX JUSQU'AUX CUTICULES

Parfaite pour hydrater et prendre soin de chaque parcelle de votre enveloppe corporelle, l'huile de coco peut être utilisée pour protéger vos cheveux lorsque que vous allez vous baigner dans l'eau salée ou à la piscine, mais aussi pour les nourrir de temps à autre et se débarrasser des poux. Très douce, elle est idéale pour se démaquiller. Vous pouvez également l'utiliser à la place de votre crème pour le visage (attention cependant : elle peut être comédogène) et même pour le corps ! Avec un peu de sucre elle fait un excellent gommage. Toute seule, elle nourrira vos mains et assouplira vos cuticules.

UNE PRÉCIEUSE ALLIÉE DANS L'INTIMITÉ

L'huile de coco est très efficace pour éradiquer les mycoses vaginales, seule ou accompagnée des huiles essentielles de lavande et de tea tree. Elle peut également faire office d'huile de massage pour passer un agréable moment de détente. Excellent lubrifiant, sa texture et son



odeur sont très appréciées. Attention cependant si vous utilisez des conservateurs : elle peut les rendre poreux et diminuer leur efficacité.

COCO ET ALOE, CE COUPLE HEUREUX ET ÉPANOUI

Comme on dit, « Aloe coco ma gueule » (© Margot R.) ! En effet, le mélange huile de coco et gel d'aloë vera fonctionne on ne peut mieux. Pour cicatriser les blessures, coupures... et apaiser l'eczéma ou les coups de soleil, entre autres.

ET AVEC LE BICARBONATE DE SOUDE ALORS ?

Ce duo est idéal pour remplacer le dentifrice et le déodorant. Testé et approuvé !

Solide la plupart de l'année, on sait que les beaux jours arrivent lorsque l'huile de coco devient liquide... en attendant, la chaleur de vos mains suffit à lui donner une texture fondante et onctueuse.

Ps : C'est également une excellente huile de cuisine !

RDV MAGASINS

À LORIENT/KERYADO

6/10

Soupes "Grandeur Nature"

DU 12 AU 14/10

Les bijoux, pierres et minéraux de Stéphanie

18 /10

Outil de jardinage, l'Aérogriif (après-midi)

20 & 21/10

Chaussures El Naturalista

27/10

Extracteurs de jus Warmcook

3 & 4/11

Vêtements en coton bio

À LANESTER

7/10

Soupes "Grandeur Nature"

18 /10

l'Aérogriif (matin)

20/10

Les produits frais Triballat

27 & 28 /10

Anniversaire Lanester (voir page 12)

24/11

Bijoux en capsules recyclées "Plume et Lune"

DU 25 AU 29/11

Les bijoux, pierres et minéraux de Stéphanie

+ Retrouvez toutes les animations sur notre page facebook www.facebook.com/biocoop7epis

ÉPI action

ASTUCES ET CONSEILS DES COLLÈGUES

À l'automne, on prolonge les bienfaits de l'été et des vacances



JOURNÉE DE LA JUPE

FRANÇOIS

FRUITS ET LÉGUMES, KERYADO

Le vendredi, au rayon fruits et légumes de Keryado, vous croiserez François en kilt, souvenir du festival Interceltique. "J'ai profité de l'année de l'Écosse pour en acheter un cet été et je me sens tellement bien quand je le porte que je me suis décidé à le mettre de temps en temps pour aller travailler. C'est confortable... et ça intrigue les clients ! Du coup ça permet d'avoir beaucoup plus d'échanges. Il y a toujours quelqu'un pour engager la conversation. On commence par parler du kilt et après on continue sur les produits du rayon, la vie des 7 Épis..."



MORAL AU TOP !

ALEX

NAVETTE ENTRE LES DIFFÉRENTS MAGASINS

"À partir de la saison automnale, j'aime éclairer mon esprit avec la tisane de Millepertuis sauvage, avant de rentrer dans les jours plus sombres de l'hiver... C'est une plante qui était souvent utilisée pour faire front à la mélancolie, d'ailleurs en Allemagne le millepertuis est l'antidépresseur le plus utilisé ! Cette plante a été un peu oubliée, elle est souvent prise pour une herbe indésirable, alors qu'elle possède un réel pouvoir pour apaiser le mental et améliorer son bien-être. Cette année j'ai décidé de récolter ses graines et de les partager avec la grainothèque d'Hennebont afin de la réintroduire le plus possible dans les jardins et de la faire découvrir au plus grand nombre. La nature nous apporte des merveilles, partageons-les !"



PERFECT CÈPE !

DAVID

FRUITS ET LÉGUMES, MELLAC

Au top des petits bonheurs d'automne pour David, la cueillette des champignons. "Un peu de pluie, assez de soleil pour réchauffer la terre et une pleine lune, quand les trois se succèdent les conditions idéales sont réunies. Certains disent même que la lune suffit pour faire pousser les champignons en une nuit ! Je me concentre sur cinq variétés : Cèpes, Girolles, Pieds de moutons, Chanterelles et Trompettes de la mort, un mix parfait pour une bonne fricassée. Mon préféré c'est la trompette de la mort, pour le goût avant tout (très subtil, un peu poivré) mais aussi parce qu'il est facile à reconnaître. On trouve toute sortes de champignons dans le coin mais pour être sûr de ne pas se tromper, je vous conseille d'aller faire un tour à la fête d'automne du Manoir de Kernault, le 15 octobre. Vous pourrez y rencontrer plein de spécialistes !"



ANTI-DOTE

SOLENN GRAPHISTE

"Pour résister aux sautes de températures de l'automne, je me fais des tisanes citron-gingembre. Une recette de grand-mère idéale pour faire le plein de vitamine C et d'énergie. Il faut :

- Un morceau de gingembre frais
- Un demi citron
- Une cuillère de miel

Il suffit d'éplucher le gingembre, de le râper et de le mettre au fond de la théière. Lorsqu'il a bien infusé, ajoutez le demi citron pressé ainsi que le miel pour un mélange doux et piquant. Quand je sens que j'ai pris un petit coup de froid, je m'en prépare un litre le matin, et je le bois au fil de la journée"



L'AUTOMNE, J'AIME !

JÉRÔME ADJOINT À MELLAC

Amélie Poulain adore plonger les mains au plus profond d'un sac de grains, Jérôme lui ce qu'il préfère c'est marcher dans les feuilles et entendre les glands craquer sous ses chaussures lors des promenades automnales. "Se balader en forêt et jouer avec les feuilles ça me ressource, c'est à la fois marrant et apaisant, j'oublie tout, ça me ramène à l'insouciance de l'enfance". A vous d'essayer !



CARGO DE JOUR...

GWEN DE RETOUR AU CENTRE-VILLE

"Dans la famille on essaie d'être attentifs à nos actions du quotidien, faire notre part pour une société plus écolo... Quelle que soit la saison ! Un de mes engagements les plus visibles, c'est l'usage du vélo au quotidien. Nous en avons deux : un rallongé à l'arrière et un vélo cargo (avec une caisse à l'avant); l'un comme l'autre capables de transporter nos trois enfants". Après un congé parental de 8 mois, Gwen reprend le travail. Elle intègre début octobre les 7 Épis Vauban. Et, ça tombe bien : devant le magasin du centre ville on trouve la seule place de parking de Lorient dédiée au vélo cargo !

ÇA BULLE ?



VIRGINIE EX CENTRE-VILLE

"Cet automne je change de vie ! Voilà près de 16 ans que je travaille aux 7 Épis. J'ai commencé en 2002 à la boutique de Lanveur, en boulangerie et au fromage. Six mois après nous déménageons à Keryado et j'y suis restée jusqu'en 2016 ! Depuis 1 an, j'ai rejoint l'équipe du magasin de centre-ville et mûri le projet de monter ma petite savonnerie à la maison. Cet été j'ai sauté le pas et décidé de me lancer dans la fabrication des savons artisanaux sous label "Nature et Progrès", le plus exigeant en matière de cosmétiques. Mon idée est de travailler avec les producteurs locaux pour les huiles végétales et les plantes car je souhaite fabriquer moi-même mes macérats huileux. Je suis encore en réflexion mais ne vais peut-être pas rajouter d'huiles essentielles dans mes savons. Nous en faisons un usage trop systématique, c'est un peu du gaspillage, et puis je trouve les macérats huileux plus doux pour la peau. J'espère que vous pourrez voir dans quelques temps mes produits en rayon !"

LES PROJETS FUSENT ! TOUJOURS PLUS D'ESPACE POUR LA BIO

Qui dit rentrée dit nouveaux projets, nouvelles perspectives... L'automne 2017 ne déroge pas à la règle ! En ce mois d'octobre, Mellac se refait une beauté et Lanester fête son anniversaire. Fin novembre, un nouveau petit magasin de proximité ouvrira à Guidel. Ce projet nous permet de réaffirmer l'objectif des 7 Épis : soutenir sur notre territoire, une bio locale et solidaire, dans un esprit coopératif. Rappelons que notre charte Biocoop se fonde sur le développement d'une agriculture biologique cohérente et équitable. Notre leitmotiv ? Chaque nouveau mètre carré de surface de vente équivaut à un hectare de terre bio gagné en France.



OUVERTURE

Un magasin à Guidel !



Vous habitez entre Mellac et Lorient, quel casse-tête pour choisir la direction à prendre pour faire vos courses bio ! À partir de la fin novembre, plus la peine d'hésiter entre Keryado et Kervidanou. Oubliez la 4 voies, laissez la voiture au garage, sortez les vélos ou chaussez vos plus belles baskets, on vous propose un nouveau magasin de proximité, à Guidel au niveau des 5 chemins. Entretien avec Colette, co-directrice des 7 Épis, en charge du nouveau magasin de Guidel.

COLETTE, COMMENT EST NÉ CE PROJET D'OUVERTURE DE MAGASIN À GUIDEL ?

La demande est venue des coopérateurs qui ressentaient le manque d'un magasin de proximité entre Lorient et Quimperlé. Cette zone géographique représente plus de 10 000 personnes entre les communes de Clohars-Carnoët, Gestel, Quéven et même Ploemeur. Sans compter les touristes en été car la côte attire une forte population de vacanciers. Il y avait donc un besoin que nous allons tenter de combler en proposant, pour commencer, un petit magasin de proximité (160m²) qu'on aimerait pouvoir faire évoluer vers une surface plus importante.

QUE VA-T-ON Y TROUVER ?

Tous les produits de base en fruits et légumes, épicerie, crèmerie, cosmétiques et compléments alimentaires, produits ménagers, quelques écoproduits et déjà un beau rayon vrac avec plus de 150 références en céréales, légumineuses, sucres, farine, thés, cafés,

biscuits secs... Dans un deuxième temps, il y aura, comme au magasin de Lorient centre-ville, des produits d'hygiène et d'entretien rechargeables et de l'huile et du vinaigre en vrac.

LE MAGASIN VA ENSUITE ÉVOLUER ?

Oui, il est prévu d'agrandir le magasin, mais nous n'avons pas encore de date précise pour cette extension. Un espace s'est libéré à côté de notre nouveau local et nous espérons pouvoir passer de 160 à près de 400 m² de surface de vente avec un vrai rayon boucherie, un service boulangerie et des fromages à la coupe. Cette possibilité d'extension nous permettrait également de continuer à développer les produits en vrac et d'élargir encore le rayon fruits et légumes puisque le but est d'aider le plus possible de producteurs locaux à trouver des débouchés.



“Si tout se passe comme prévu, on ouvre le mercredi 29 novembre à Guidel !”

COLETTE, co-directrice des 7 Épis, en charge du nouveau magasin de Guidel.

EN PRATIQUE

Colette, sera secondée d'un(e) adjoint(e), d'un(e) responsable rayon et de deux employé(e)s polyvalent(e)s.

Le magasin sera ouvert du mardi au jeudi de 9h30 à 13h30 et de 15h à 19h.

Le vendredi et le samedi en continu (9h30-19h). Horaires susceptibles d'évoluer si l'extension voit le jour.

Les 7 Épis Guidel : zone commerciale des 5 Chemins.

Le magasin de Lanester fête ses 4 ans les 27 et 28 octobre. L'équipe nous concocte un programme sympathique sur le thème du local et de la réduction des déchets avec des dégustations de produits, des rencontres avec les producteurs locaux dans tous les rayons, des démonstrations de produits à faire soi-même et deux moments forts : un apéritif offert le vendredi soir et un petit déjeuner le lendemain matin.

ZÉRO DÉCHET

Anniversaire à Lanester



SAMEDI 28 OCTOBRE

Le p'tit dèj "Objectif zéro déchet" > On démarre la journée par un smoothie bio avec des fruits de saison - On continue avec des pains et viennoiseries de nos boulangers locaux, des céréales en vrac, du yaourt en contenant d'1,5L, accompagnés d'un thé en vrac ou d'un café fraîchement moulu !



PROGRAMME ANNIVERSAIRE :

VENDREDI 27/10 à partir de 17h30 : cocktail apéritif (avec ou sans alcool) offert à tous.

SAMEDI 28/10 DE 9H30 À 11H petit dèj sur le thème du "zéro déchet".

SAMEDI 28/10 TOUTE LA JOURNÉE démonstration de "potions magiques" à faire soi-même avec Anne Scouarnec.

LES MAGASINS BOUGENT, DÉMÉNAGENT, ÉVOLUENT SANS CESSER ET LES ÉQUIPES AUSSI. Zoom sur les petits nouveaux, arrivés aux 7 Épis Lanester depuis moins d'un an... Tous sont engagés dans la démarche "zéro déchet".



Sylvain, Léo et Yannick acceptent différents contenants pour y placer vos produits boucherie, du moment qu'ils soient parfaitement propres. Manque Ernest pour compléter l'équipe, en vacances au moment de la photo.



Fanny travaille depuis un an au rayon vrac qu'elle souhaite faire évoluer avec sa binôme Iza. Leur idée ? Déplacer les thés dans un meuble à tiroir qui servirait également pour les épices. Les silos ainsi libérés pourraient accueillir de nouvelles références vrac... Affaire à suivre !



Bénédicte a rejoint l'équipe du frais en sept. 2016, dans son rayon elle aime faire la promotion de la fontaine à yaourt : le brassé nature bio Yogourmand est vendu dans une grande poche de 1,5kg, avec un robinet qui permet de doser à la portion. Pratique, ludique et économique !



Cora a rejoint les 7 Épis à l'automne dernier et a suivi la mise en place du projet "vin en vrac". Elle proposera bientôt deux nouvelles références : un Bordeaux (Château Pouyau De Boisset) et un Languedoc (Domaine Gabelou) des propriétaires récoltants avec qui les 7 épis travaillent en direct depuis de nombreuses années. Cora a suivi une formation de sommelier-caviste, n'hésitez pas à lui demander conseil !



MELLAC SE RÉINVENTE

“Lifting” à Mellac. On réorganise l’espace pour rendre le magasin plus pratique, plus agréable et plus confortable, pour les clients comme pour les collègues.

C'est le comble : c'est Lanester qui fête son anniversaire (cf. page de gauche) et c'est Mellac qui se fait un lifting ! Pas par coquetterie, rassurez-vous. Pour gagner en confort, en qualité de service et rester fidèles à nos engagements environnementaux. À défaut de pouvoir pousser les murs, l'équipe a décidé d'optimiser l'existant avec un réaménagement malin du magasin. Première initiative : déplacer et redisposer les étagères de l'épicerie pour réussir à doubler la surface du vrac. Objectif zéro déchet ! Un nouveau meuble va faire face à celui déjà en place, qui permettra de passer de 120 à 200 références proposées. “On y transfère les fruits secs, actuellement au niveau de la boulangerie, on élargit le choix en céréales et légumineuses. On ajoute des épices et des tisanes. On aura même de la farine en vrac” explique Agathe, la responsable du magasin.

FERMÉ DU 16 AU 18 OCTOBRE

Autre grand volet de ce petit coup de jeune : les économies d'énergie. “On en profite pour changer l'éclairage au niveau des cosmétiques, du vin, de la boulangerie et des fruits et légumes. On passe aux LED. Au-delà des économies, ce sera aussi bien mieux pour la conservation des produits en rayon parce que ce type d'ampoules ne chauffent pas contrairement à celles actuellement utilisées”. Autre source d'économies d'énergie doublée d'un geste pour l'environnement, on change également les fluides du congélateur. “On s'engage en troquant le gaz fluoré pour du CO2, le gaz frigo le moins polluant”. Et concrètement, ça va se passer comment ? “Il va falloir fermer quelques jours, le moins possible. On se donne du lundi 16 octobre au mercredi 18. Avec une réouverture prévue jeudi 19, à 14h”. Un sacré défi... Auquel vous pouvez participer ! Chiche ? Pour gagner du temps, on commencera à démonter les étagères dès dimanche après-midi, ce qui implique de vider les rayons le matin...



“La nouvelle signalétique met l'accent sur les spécificités des rayons et nos valeurs. Il y aura également plus d'infos produits.”

APPEL À BÉNÉVOLES

Besoin d'un coup de main dimanche 15 octobre, de 9h à 12h, au magasin de Mellac, pour nous aider à vider les étagères. On en profitera pour boire un verre autour d'une assiette de charcuterie et de fromages.

Si vous êtes disponibles, vous pouvez vous inscrire auprès de communication@les7epis.fr



LES RILLETTES DE POISSON « GROIX & NATURE »

Entretien
avec
Marianne
Guyader,
directrice
Générale de
la conserverie
Groix &
Nature.

Une aventure groisillonne



— Marianne est la fille de Christian Guyader, créateur de la conserverie. Elle nous raconte l'histoire de cette aventure ilienne, née il y a 17 ans.

Comment est né « Groix & Nature » ?

Groix et Nature est avant tout une histoire d'hommes. Elle a démarré lors d'une rencontre entre Christian Guyader, mon père, et Dominique Yvon le maire de Groix. Dominique cherchait une solution pour valoriser ce qui avait été une activité importante de l'île : la pêche au thon. Groix était le premier port thonier de France au siècle dernier et jusqu'en 1940, il y avait 5 conserveries sur le caillou. La dernière entreprise a fermé en 1979. Le projet était donc de réhabiliter cette activité à Groix en valorisant le territoire, en créant une économie qui soit durable et pérenne. Aujourd'hui l'entreprise embauche 12 personnes sur l'île et nous sommes 29 en tout avec une partie de l'équipe basée à Lorient.

Quelle est votre démarche sur les produits bio ?

Nous partons du principe que pour avoir un bon produit, l'élément important est d'avoir une bonne matière première. Créer une gamme bio était pour nous une évidence. Nous avons élaboré une gamme de 5 produits labellisés : les rillettes de homard, de sardines, de noix de St Jacques, de truite et de saumon bio. Notre démarche est de travailler en priorité avec les partenaires locaux. Notre principal interlocuteur pour les approvisionnements en sardine est Moulin Marée à Lorient, ce mareyeur privilégie les circuits courts, la pêche côtière et les bateaux de petite pêche. Pour le Homard nous travaillons avec un fournisseur local situé à Riec-sur-Belon. Ensuite, toutes nos recettes sont élaborées et cuisinées à Groix avec des produits et des goûts du

terroir. Le Kari-Gosse par exemple, une épice bien connu des lorientais, issue de l'époque de la compagnie des indes, est intégrée dans la recette des rillettes de homard. On tente ainsi de sublimer le patrimoine culinaire de notre territoire.

De nouvelles idées pour l'avenir ?

Notre envie est avant tout de faire rayonner la gastronomie groisillonne. Groix est une des rares îles où la population est en augmentation. Nous sommes fiers de contribuer à ce dynamisme insulaire. Nos projets ? Continuer de développer les gammes bio en concoctant de bonnes recettes aux goûts iodés. Peut-être avec de nouveaux poissons... En tout cas ce qui est sûr c'est que vous pourrez trouver bientôt dans les rayons un tartare d'algues de l'île de Groix !

LA RECETTE DU CHEF MICKAEL SAIGET

Cromesquis de canard à la graine de courge, pommes dauphines "potimarron - noisettes", jus de cuisson lié à la figue



- 3 cuisses de canard
- 500 g de pommes de terre
- 1 potimarron moyen
- 4 figues fraîches ou déshydratées
- 100 g de graines de courge
- Garniture aromatique :
2 carottes + 1 oignon + 2 gousses d'ail
- 50 g de noisette en poudre
- 1 C à c rase de féculé de pomme de terre
- Sel, poivre vert, cannelle, eau plate
- 25 cl de vin rouge ou de Porto
- Bouquet de mâche

PÂTE À CHOUX

- 3 œufs entiers
- 115 g/50 g de beurre
- 12,5 cl de lait et 12,5 cl d'eau
- 140 g de farine de blé

FAIRE REVENIR les cuisses dans un faitout jusqu'à ce qu'elles prennent une belle coloration.

LAVER ET ÉPLUCHER la garniture aromatique, l'ajouter et faire colorer à nouveau.

ARROSER avec le vin rouge, porter 2 minutes à ébullition puis couvrir d'eau à hauteur des cuisses et laisser cuire entre 1h30 et 2h15 à couvert.

ÉPLUCHER les pommes de terre et les cuire à l'eau. Cuire le potimarron à l'eau ou à la vapeur. Passer les deux au moulin à légumes. Réserver.

RÉALISER une pâte à choux : porter à ébullition les 12,5 cl de lait (ou eau) avec le beurre. Saler et verser la farine d'un coup. Mélanger vigoureusement à la cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole. Laisser tiédir puis ajouter les œufs, un à un, en remuant bien à chaque fois. Ajouter la purée de légumes, les noisettes en poudre, puis confectionner les "pommes dauphines" (petites boules de la taille d'une noix) et les cuire dans le bain de friture.

EFFILOCHER les cuisses de canard. Ajouter le persil plat, l'ail haché et la cannelle. Amalgamer, faire des boules et les rouler dans les graines de courge. Réserver.

FILTRE le jus, le réduire de moitié, ajouter la féculé préalablement diluée dans un peu d'eau froide. Couper en petits morceaux les 50g de beurre et ajouter dans la sauce en fouettant. Ajouter les figues coupées en petits morceaux en finition.

DRESSER les assiettes (viande, sauce, pommes dauphines et mâche). Bon appétit !



Suggestion du sommelier, Pierre Le Goff

À SERVIR AVEC UN MAS DE LIBIAN
Présentée cette année à l'occasion de la fête des vins aux 7 Épis, la cuvée bout d'Zan du domaine Thibon-Mascagno s'accorde à merveille avec toutes les saveurs d'automne. Un vin un peu réglissé - d'où le nom de la cuvée - riche et généreux.

CROC'ÉPI VIENT À VOUS !

Entreprise ou particuliers, Croc'Épi, en plus du restaurant, assure aussi un service traiteur ! Il vous propose de nombreuses formules de buffets (verrines, wraps, mini burgers, chips de légumes...), pour 10 à 50 personnes, qu'il vous livre ou que vous pouvez venir chercher à votre convenance. Et pas spécialement besoin d'une grande occasion pour profiter du service traiteur. On peut aussi s'organiser un déjeuner de travail au bureau, se restaurer à domicile en famille ou entre amis, en se faisant livrer un repas complet ou juste un plat du jour.

+ Renseignements et commandes :
02 97 88 31 38, crocepi@orange.fr

ACCUEIL

Aménagé depuis le déménagement dans le nouveau magasin de Keryado mais pas optimisé, "le Corner", à l'entrée du restaurant, entre en fonction. Il devient le point d'accueil "officiel". Cathy vous y expliquera si besoin comment utiliser le self, vous guidera et vous détaillera ce qu'on peut consommer sur place ou emporter. Elle assurera le service et la facturation des repas "sur le pouce", via une deuxième caisse, que l'on pourra également utiliser pour régler les formules repas et plats du jour. En face des cuisines, Pierre Le Goff, sommelier de Croc'Épi, profitera de l'espace libéré par la deuxième caisse pour proposer une sélection de vins.



AUTOMNE

Dans les rayons des magasins, et à l'honneur dans les plats du jour de Croc'Épi, c'est le grand retour des courges en général et du Potimarron en particulier ! "C'est sympa à travailler, confie le chef, puisqu'elles se prêtent aussi bien à des préparations salées que sucrées. C'est aussi le retour de l'orange, des champignons, de la châtaigne et du panais, au goût automnal et au parfum subtil". Dans les sandwiches, quelques nouveautés également. Finies les courgettes et les tomates fraîches, on passe à la gamme automne-hiver : carottes, salade, noix, graines de courge, tomates confites... Entre autres !

ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

Spiruline, flamants roses and co....



Le lac Nakuru, au Kenya, est une destination à la mode chez les flamants roses, une sorte de Costa Brava ou de Baléares pour nous ; dans ses eaux peu profondes, la spiruline prospère et les flamants aiment ça mais on ne verra plus les eaux du lac virer au rose quand 2 ou 3 millions d'entre eux venaient s'y poser ! Sur les hauteurs autour, 1/4 des 400000 ha de forêt primaire a été rasé : le sol érodé n'absorbe plus l'eau qui file vers le lac, les eaux gonflent, se refroidissent, perdent de leur salinité, la spiruline disparaît, les flamants roses s'en vont. Bon débarras ! Ça faisait tâche tout ce rose dans le gris de la ville tentaculaire qui enserre un peu plus chaque jour le lac et le parc naturel de ses immeubles, bidonvilles, détritrus, piégeant les lions et les antilopes et offrant les rhinos et les éléphants aux fusils des braconniers. Poussez-vous les arbres, poussez-vous les flamants roses, il n'y a pas de place pour tout

le monde sur cette planète. La sortie, c'est par-là ! Lions moins 43 %, girafes moins 25 %, papillons, vers de terre et autres invertébrés moins 42 %, chardonnerets moins 40 %.... Et tout ça en quelques dizaines d'années à peine ! Et tout ça c'est nous ! On est des as de la vitesse ! Un clic t'es à New-York, 2 clics t'es à Hong-Kong, 3 clics t'es à Rio. La 6^e extinction d'espèces est en route, l'anthropocène - ce temps où les activités de l'espèce humaine influent sur les conditions de la vie sur terre - commence en fanfare, à moins que ce ne soit une danse macabre : le mercredi 2 août, l'humanité a consommé les ressources renouvelables que la terre peut lui donner sans s'épuiser. En 7 mois. L'an dernier c'était le...On a déjà oublié ! On vit au dessus de nos moyens. À crédit. Et le crédit c'est bien connu dope la croissance : en 6 mois les entreprises du CAC 40 ont engrangé 51

milliards de bénéfiques, tout va bien ! Pas trop, non ! Canicules, pluies diluviennes, sécheresses, inondations, famines, pollution de l'air, de l'eau, de la nourriture, ouragans comme on n'en a jamais connus de mémoire d'homme... d'habitude ça se passe au Bangladesh ou au Soudan, on compatit mais c'est loin, on oublie; peut-être qu'Houston sous l'eau ou les 360kms à l'heure des vents d'Irma vont nous siffler assez fort aux oreilles pour nous faire entendre qu'il faut tirer un bord et vite. Changer de logiciel, s'inventer d'autres histoires de vie que celles sur le dernier modèle d'Iphone, le chien robot de compagnie ou l'homme augmenté, Google Man 2.0, des histoires où il y a aussi encore de la place pour les flamants roses, les arbres...et les gens. On n'a plus beaucoup de temps pour ça !

Alors on commence par où ?

Le 20 oct AU TRIBUNAL DE GUINGAMP

SOUTIEN AUX FAUCHEURS VOLONTAIRES D'OGM

Le 19 mars 2016, 13 faucheurs volontaires ont rendu impropres à la vente des bidons d'herbicides à base de glyphosate dans les jardineries des alentours de Guingamp. Le glyphosate est cette « matière active » bien connue, présente dans la plupart des herbicides déversés (comme le Round-up) dans le monde et reconnue comme « potentiellement cancérigène » par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

POURQUOI CETTE ACTION DE DÉSŒBÉISSANCE ?

Parce que l'autorité européenne de sécurité alimentaire (EFSA) n'applique pas le principe de précaution quand elle se base sur des évaluations douteuses pour autoriser la vente de ce poison. Par contre, quand les experts de l'EFSA rencontrent les dirigeants de transnationales vendeuses de pesticides et responsables de crimes contre l'environnement, toutes les précautions sont prises pour ne pas gêner leurs intérêts.

RDV à 8h piscine Vally à Guingamp pour accompagner les prévenus. Animations et boissons chaudes toute la durée de l'audience.

A 18h crêpes de concert à la salle des fêtes de Tremargat. Contact info et hébergement : glypho@riseup.net

