

COOP ÉTHIQUE

produits bio et éthiques



**Le samedi 21 juin de
9h à 13h, nous accueillerons
les producteurs bio locaux.
Venez les rencontrer !**

UN MAGASIN DE PROXIMITÉ
BIO DEPUIS PLUS DE 10 ANS

UN GRAND CHOIX DE FRUITS ET
LÉGUMES DE SAISON !

WWW.COOPETHIQUE.FR

Édito

Marché bio et local !

La consommation des produits bio en France a augmenté de 9 % en 2013 (selon les chiffres de l'Agence Bio). Nous pouvons nous en féliciter ! Par contre, les demandes de conversion des surfaces agricoles ralentissent sur notre territoire depuis deux ans.

Il est urgent, et c'est de notre responsabilité, de favoriser les productions locales.

Nous, les magasins bio, devons faciliter et promouvoir la production et la commercialisation des produits bio locaux.

Et nous, les consommateurs, devons exiger la plus grande lisibilité sur les modes de production et sur la provenance des produits que nous souhaitons consommer.

Coop'éthique attache la plus grande importance à ses achats. C'est pourquoi, il nous semble essentiel de rencontrer nos fournisseurs, le plus régulièrement possible, afin de comprendre au mieux leur quotidien et de nous adapter aux productions et saisonnalités.

Et, pour que vous aussi puissiez les rencontrer, nous organisons un **marché bio et local, samedi 21 juin**. Nous serons heureux de recevoir nos fournisseurs locaux, dans notre magasin. Nous pourrions partager ensemble les informations récoltées sur les produits présentés, et vous pourrez rencontrer ces femmes et ces hommes qui produisent, avec une vraie éthique, tout près de chez nous.

Je vous invite donc à venir nombreux, samedi 21 juin, de 9h à 13h, dans notre magasin, pour y rencontrer vos producteurs locaux.

Valérie Desjardins

LE RAYON DE MÉLANIE : LES FRUITS ET LÉGUMES...



Depuis combien de temps es-tu responsable du rayon « fruits et légumes » chez Coop

Éthique ?

Ma famille fait des jardins depuis toujours, moi-même j'ai un potager et quand j'ai commencé à m'intéresser au bio, c'est par les fruits et légumes que j'y suis arrivée. Mon premier test a porté sur les tomates. J'ai compris à ce moment-là que le label «AB» pouvait donner l'équivalent de ce que j'avais mangé enfant dans le jardin de mes grands-parents.

Au départ chez Coop Éthique, je devais m'occuper du bio-bus. Comme l'espace disponible dans celui-ci était limité, je me suis intéressée aux saisons, quasiment semaine par semaine et j'ai fait la liste et un cadencier précis de ce que je pouvais proposer à la vente. Et j'ai beaucoup appris à cette occasion. En avril 2009, j'ai pris en main le rayon.

Avec combien de fournisseurs travailles-tu ? Je travaille avec peu de fournisseurs : 2 plateformes maraichères et 1 producteur local et aussi les Vergers de Cousances pour les pommes. Occasionnellement nous avons des petits producteurs locaux qui font appel

à nous lorsqu'ils ont un excédent de production.

Comment ont-ils été sélectionnés ?

En Lorraine, il n'existe pas de plateforme maraichère bio. SCOT la Cigogne a été sélectionnée au tout début de la coop car ils étaient alsaciens et proposaient des produits régionaux. La SCOT a une éthique qui nous correspond bien : quand il n'y a plus, il n'y a plus...ils ne nous proposeront pas des carottes d'Israël s'il en existe des plus proches. L'R Bio est la seconde plateforme avec qui nous travaillons depuis peu. Ils sont à Rungis.

Quelles sont les principales difficultés que tu rencontres avec ce rayon ?

Il n'y a pas de grosses difficultés mais plutôt des frustrations. Il faut juste avoir en tête ce que l'on veut vraiment vendre et à quel moment on peut l'avoir. La saisonnalité, l'éthique de Coop Éthique sont à garder à l'esprit en permanence. Nos clients sont très vigilants sur la provenance des fruits et des légumes. Privilégier le local, vendre des productions de la région est pour moi l'idéal.

Quelques fois c'est frustrant car il manque un produit alors qu'on est en pleine saison !

Lire la suite au verso...

Mieux manger, avec moins d'argent et de gaspillage !

Quelques idées, sûrement des rappels, pour vous aider à mieux manger à moindre frais :

Consacrer du temps

En préparant vos menus à l'avance, vous achetez uniquement le nécessaire. L'expérience montre qu'il coûte plus cher d'acheter un peu de tout pour improviser ensuite des repas, que de prévoir à l'avance ses repas puis d'acheter ce qu'il faut pour cuisiner.

Manger mieux, mais un peu moins

Des études chez les animaux ont montré que manger moins rallonge l'existence et diminue l'incidence des maladies, à partir du moment où il y a la dose quotidienne normale de vitamines et nutriments essentiels. Il est probable que l'effet soit le même chez les humains.

Réutiliser les restes

La quantité de nourriture jetée à la poubelle actuellement est affligeante. On estime que près de 50 % de la production alimentaire mondiale est gaspillée, selon un rapport de la FAO, l'organe de l'ONU consacré à l'agriculture et à la nourriture.

Or on peut conserver plusieurs jours des aliments. Le fait que de la nourriture devienne dure, change de couleur, ne veut quasiment rien dire en terme de danger pour la santé. Les bactéries pathogènes (dangereuses pour la santé) sont inodores, incolores, et invisibles.

À 4°C, vous pouvez conserver pendant trois jours entiers du poulet cru et du bœuf haché.

Vos restes de nourriture cuisinés, eux, peuvent être conservés quatre jours.

Redécouvrons la soupe

Chaque fois que vous êtes en peine de faire un repas, souvenez-vous que toutes les nourritures, tous les ingrédients, peuvent servir de base à fabriquer une soupe. Il suffit de les mettre à bouillir dans une casserole avec beaucoup d'eau, un oignon, une gousse d'ail, une carotte, quelques herbes, du sel et du poivre. S'il vous reste un quignon de pain que vous pouvez réduire en petit morceaux et faire revenir dans de l'huile d'olive avec de l'ail et du sel dans une poêle, faites-vous des croûtons ! Si la soupe est trop claire, une poignée de céréales l'épaissira.

Mangeons du chou et des légumineuses

Il existe une grande diversité de choux, et un nombre prodigieux de délicieuses recettes pour les préparer, de la choucroute à la salade de chou râpé, en passant par le chou farci, le chou braisé et la soupe au chou. N'hésitez pas à nous demander des idées de recettes ! Le chou est bon marché en toute saison. Il a de grandes vertus détoxifiantes. Il est bourré de nutriments : vitamine A, C et E anti-oxydantes qui freinent le vieillissement cellulaire.



Redécouvrons également les lentilles, les haricots, les fèves et les pois sous toutes leurs formes !

En délicieux potages, purées, chaudes ou froides en salades, il existe assez de variétés de légumineuses pour en manger une fois par jour sans jamais se lasser, et elles peuvent parfaitement vous servir de plat principal, sans accompagnement.

Limitons notre consommation de viande

Réservez la viande rouge (*si vous en mangez*) et les grosses pièces de viande pour les grandes occasions. Le reste du temps, les légumes cités précédemment feront une excellente base de repas, et vous pourrez manger végétarien sans y penser.

Si c'est indispensable pour vous, quelques lardons, ou un bout de saucisse fumée suffisent à accompagner ces plats.

Pour varier les goûts, redécouvrez les épices et les herbes aromatiques, à commencer par les plus simples et les plus courantes : ail, cerfeuil, noix de muscade, laurier, cumin...

À votre santé,

d'après la lettre de Jean-Marc Dupuis



(suite article Fruits et légumes de Mélanie)

As-tu des projets et des nouveautés à nous annoncer ce rayon ?

J'adorerais créer un groupe de travail avec tous les producteurs bio du coin (qui ne se connaissent pas forcément) et les consommateurs. Recenser tout ce qui se fait et permettre aux locaux de vendre ici leur production même si celle-ci n'est pas très importante. Coop Éthique pourrait fédérer toutes ces initiatives locales et permettre aux acteurs de la filière de rester en contact avec les consommateurs.

Mais l'actualité de Coop Éthique, c'est un changement de notre système informatique qui va me donner plus de temps pour communiquer et informer les clients. Je vais avoir aussi le temps de proposer des dégustations et des animations, et ça j'adore !

NOS COORDONNÉES

Coop Éthique - 20, rue de Briey 57140 Woippy / Tél.: 03 87 31 96 28

Ouvert le lundi de 14h à 19h, du mardi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 18h sans interruption.