



Le Journal de la COOP

N°66
AVRIL
MAI
JUIN
2020

LE JOURNAL DE COOP NATURE • Vente de produits naturels et biologiques • Tél. : 02 47 66 77 77 • www.coopnature.com

ÉDITO

JACQUES LOISEL *

Agriculture bio : quelques progrès dans la région et en Indre-et-Loire

En février dernier, le Salon de l'agriculture a réuni 69 stands bio sur 969 exposants. C'est à la fois peu (7,1%) mais bien mieux qu'en 2017 ou seuls vingt stands bio sur mille exposants (2%) étaient présents !

Des résultats encourageants que l'on retrouve dans notre région puisqu'en 2018, le Centre-Val-de-Loire a réalisé le deuxième accroissement des surfaces en culture biologique de France. Soit, un total de 1259 exploitations bio sur 72 557 ha (10^e rang national) ou encore 3,2% de la surface agricole utile.

L'Indre-et-Loire est le premier département en surfaces cultivées biologiques de la région Centre-Val-de-Loire.

Quant à Coop Nature, elle est le premier distributeur de produits bio et naturels, avec trois magasins, deux marchés hebdomadaires et sa boutique en ligne. Notre ancrage local est ancien et véritable.

Nos 70 producteurs locaux nous livrent sans passer par une plate-forme intermédiaire. Cela nous permet d'offrir des produits de qualité mis en valeur lors des journées de dégustations de la commission produits.

N'oublions pas, en septembre, le salon Convergence qui réunit, en bord de Loire, le monde du bio au sein du plus grand marché agricole annuel et local !

Notre pensée va donc aux agricultrices et agriculteurs qui se mobilisent chaque jour pour apporter à nos sociétaires et clients le fruit de leur récolte, riche de saveurs et de qualités, au prix d'un labeur journalier souvent difficile.

Il est urgent d'encourager l'agriculture biologique, les conversions, et pas simplement en paroles, mais aussi en actes. ●



© L'Atelier sur la Colline

* Président du conseil d'administration

Suivez la vie de votre coop sur www.coopnature.fr

SOMMAIRE

- Avec l'ail, la santé à du goût > P.2-4
- Une vraie boucherie traditionnelle, comment ça marche ? > P. 5
- Le Fournil de Belêtre > P.6
- "Nous voulons des coquelicots" > P.7
- L'appli ToGood ToGo > P.7
- Coop Nature Tours Nord évolue > P.8



Ail ! Que c'est bon !



© Maira Zengaléte - Adobe Stock



Ail ! que c'est bon !

Avec l'ail, la santé a du goût !

L'ail commun (*Allium sativum*), est une plante herbacée vivace de la famille des Alliaceés (jadis Liliaceae). Son bulbe, débarrassé des radicales et de la tige, dit « tête d'ail », est composé de plusieurs caïeux ou gousses. L'été la fleur s'épanouit en pompon blanc ou rose. Panacée pour notre santé, l'ail fait partie des remèdes de "bonne femme". Indispensable au potager et à notre table où il parfume les plats de ses notes originales, plus ou moins discrètes. Ses remarquables apports nutritionnels et médicinaux sont proportionnels à sa richesse en goût et en parfum !

Originaire d'Asie centrale, l'ail est cultivé depuis plus de 5000 ans. Divinisé en Égypte, il était utilisé exclusivement pour le passage dans l'au-delà : ingrédient de la momification, offrande ou antidote aux morsures de serpent, ou encore par « dérogation » car, tonique, l'ail était précieux aux ouvriers qui érigeaient des pyramides.

Quand les Hébreux découvrent ses vertus, ils le ramènent en Palestine pour le cultiver. Des tresses d'ail protégeaient les foyers méditerranéens, assurant force et santé aux travailleurs des champs, aux athlètes, aux bâtisseurs et aux soldats de l'Antiquité. Ce sont les Romains qui ont favorisé son introduction en Europe. Au IX^e siècle, Louis le Pieux, ordonne sa culture aux jardiniers royaux et au XVI^e siècle Ambroise Paré l'évoque comme protection contre la peste pour « les rustiques et gens de travail ».

Le Vinaigre des 4 voleurs

On attribuait aussi à l'ail des propriétés magiques contre le Diable, les vampires et le mauvais œil ! Tel fut le cas du Vinaigre des 4 voleurs.

Lors de la grande peste de Marseille vers 1720, quatre voleurs mirent au point une solution antiseptique les protégeant de la contagion.

Tranquillisés, les larrons pillaient les demeures des malheureux pestiférés. Alpagués, ils eurent la vie sauve en échange de la recette de ce médicament miracle : une base d'ail macéré au vinaigre et autres plantes.

Ce remède les aurait-il longuement protégés ? Il fut au moins suffisamment efficace pour leur éviter la corde ! Le Vinaigre des 4 voleurs fut reconnu en pharmacologie, inscrit au codex dès 1748 et longtemps vendu en pharmacie comme antiseptique naturel. il est encore commercialisé aujourd'hui. ●



santé

L'ail prend soin de vous

C'est la plante médicinale par excellence. Avec une à trois gousses maximum par jour, il est sans danger pour un usage domestique et très efficace pour traiter une multitude de problèmes de santé.

L'ail renforce le système immunitaire. On l'utilisait pour soigner de multiples maladies (de la tuberculose à la typhoïde) avant l'invention des antibiotiques. On s'en servait également pour panser les blessures lors de la seconde guerre mondiale.

- Contre les **maladies bronchiques**, rhumes, grippe et otites, l'ail est un excellent remède.
- Pour le **tube digestif**, il débarrasse l'organisme des parasites intestinaux. Il contribue à prévenir la formation d'ulcères car il inhibe le développement de la bactérie qui en est responsable.
- S'agissant de la **circulation**, il fluidifie le sang et prévient les troubles circulatoires. Son effet est favorable sur le contrôle du taux de cholestérol.
- L'ail prévient aussi des problèmes d'**athérosclérose**.

• Dans le cas des **infections vaginales fongiques (mycoses)**, une consommation de 600mg d'ail par jour améliore nettement l'activité antibactérienne, antivirale et antifongique. Des résultats remarquables ont été obtenus dans le traitement contre le Candida albicans (mycose très insupportable) par l'utilisation de gousse d'ail cru en interne. Des précisions vous seront données par nos conseillères diététiques.

• **L'ail noir** est un bon substitut pour les personnes qui ne supportent pas le goût de l'ail frais (conféré par l'allicine). Il se présente en complément alimentaire (1), inodore et plus riche en antioxydants et en composés organofluorés. Par ailleurs il est produit de façon standardisée, en laissant vieillir de l'ail bio, à température ambiante, pendant 20 mois. Ce procédé augmente le niveau des antioxydants et convertit les composés instables, comme l'allicine, en substances stables bénéfiques pour la santé.

Toutefois, attention à l'alliance avec certains médicaments à effet anticoagulant ; la consommation d'une gousse par jour semble raisonnable afin d'éviter toute interaction nocive. ●

(1) En vente à la Coop.

Recette
simplissime, rapide,
économique et
si parfumée!

Les
recettes
de la
Coop

La soupe à l'ail

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 têtes d'ail selon grosseur
- 1 ou 2 pommes de terre pour épaissir (ou féculé ou tapioca)
- 1 carotte (facultatif)
- 1 litre d'eau

PRÉPARATION

- Éplucher toutes les gousses et les faire cuire dans l'eau avec les pommes de terre.
 - Passer au mixeur plongeur.
- À déguster nature ou, selon les goûts, avec beurre, crème fraîche, gruyère râpé, muscade, poivre, pain, ou purée d'amandes (onctuosité garantie). ●

Pour une soupe plus savoureuse, faites blondir vos gousses à la poêle au beurre (ou un autre corps gras).



➔ Avec l'ail,
la santé
a du goût!

Du jardin

Planter de l'ail pour nourrir et guérir c'est simple et économique. C'est à l'automne ou au début du printemps (selon la variété) que l'on plante directement en place les plus beaux caïeux, pointes en haut. De préférence sur un terrain sans allium c'est-à-dire sans oignons, échalotes, poireaux, aux et leurs parasites, depuis 5 ans ou depuis 1 an sans fumier azoté (favorisant trop de feuillage) ni compost échauffant.

Si l'on étale du compost, c'est juste en fine couche ; on bine sans abîmer les bulbes qui doivent dépasser de terre ; on arrose si nécessaire, mais pas le feuillage et pas dans la quinzaine précédent la récolte.

Afin de favoriser un plus gros bulbe, on coupe la tige florale avant qu'elle s'épanouisse ; on ne jette pas cette tige car sa saveur délicate, rappelant l'asperge, fait merveille en cuisine pour un plat

surprise aussi original que délicieux ! Quand les feuilles jaunissent, on les noue le plus bas possible, pour que les éléments nutritifs se concentrent dans le bulbe. La récolte peut se faire sur plusieurs mois, au fur et à mesure des besoins. D'abord l'ailet, jeune plant avant formation du bulbe, à déguster à la croque au sel ou haché sur une salade, ou sur du fromage frais.



Puis le bulbe, feuilles et tiges en cours d'évolution, tendres et délicatement parfumés.

Les bulbes matures aux feuilles fanées sont récoltés par temps sec. Séchés 2 ou 3 jours à l'abri d'un soleil trop cuisant, ils sont ensuite attachés en bottes ou tressés et suspendus dans un lieu aéré. Après récolte, laisser les fanes saines sur le terrain est bénéfique pour les autres cultures.

Quelques bonnes associations

L'ail, comme l'oignon, protège ses voisins par ses effets répulsifs sur certains ravageurs (piéride du chou, aleurodes, pucerons, taupes) ; en profitent : les salades, tomates, pommes de terre, fraises et arbres fruitiers ; par contre, les pois, lentilles, haricots — légumineuses trop riches en azote — doivent en être éloignées. ●

à la cuisine

L'ail se cuisine cru ou cuit, pelé ou non, haché, écrasé ou entier, détaillé en gousses ou pas.

- Il souligne délicatement la finesse des poissons, des légumes et des viandes.
- Il offre de nombreuses surprises, par son piquant, sa tonicité, son goût fort, voire insupportable pour certains, par exemple en salades. Mais il est aussi fondant et velouté, tout discret dans les haricots blancs d'un gigot.

- Cru, son effet antioxydant est préservé par exemple dans le vinaigre à l'ail et à l'estragon et dans l'huile ail-basilic pour des salades guillerettes.
- L'ail noir fermenté, à la saveur douce de vinaigre balsamique, décuple les bienfaits de l'ail blanc, sans odeur forte ni goût piquant.
- La fleur d'ail se cuisine aussi : cuite à la vapeur comme des asperges, hachée finement pour garnir pizzas, soupes, salades, omelettes, sautée au beurre pour accompagner viande et marinade,

en grillade au barbecue, avec huile d'olive et fleur de sel. ●

Recette du Pesto de fleurs

d'ail : Mixer fleurs d'ail, huile d'olive, fleur de sel et fines herbes au choix.

🕒 À SAVOIR !

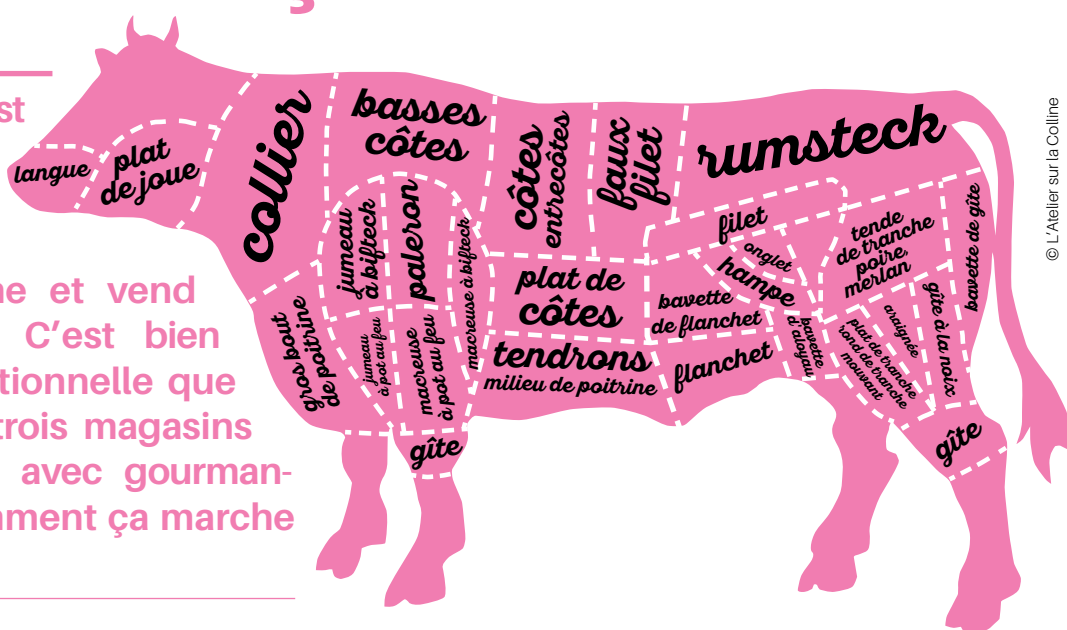
Laisser reposer 10 minutes l'ail haché permet de mélanger deux enzymes, l'alliine et l'alliinase, pour que le processus de formation de l'allicine, un puissant antioxydant, commence.



nos garçons bouchers

Une vraie boucherie traditionnelle, comment ça marche ?

Une vraie boucherie est un rayon où le boucher choisit ses animaux, fait maturer sa viande, découpe, confectionne et vend au détail sur place. C'est bien dans cette veine traditionnelle que les bouchers de nos trois magasins exercent leur métier... avec gourmandise ! Mais au fait, comment ça marche une vraie boucherie ?



© L'Atelier sur la Colline

Qu'on commence par la maturation. Cette première étape permet de transformer le muscle en viande. Elle s'obtient en laissant reposer le muscle au froid à 2°, au sec et à l'air. Certains morceaux sont laissés sur l'os pendant un certain temps, pour en affiner la consistance et le goût.

La durée de maturation varie selon l'animal. De quelques heures pour les volailles à quelques jours pour le porc, et de deux à quatre semaines pour le bœuf.

Au froid, la viande s'acidifie et l'activation d'enzymes permet l'attendrissement naturel et le développement des arômes, des saveurs et de la couleur. Il faut savoir qu'en cuisine, la viande est meilleure si on la sort du réfrigérateur trente minutes avant de la cuisiner.

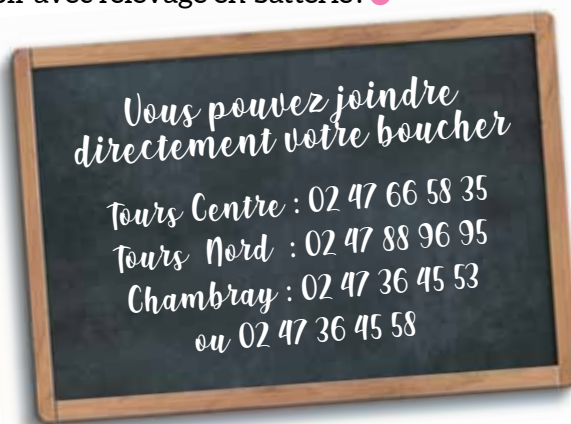
La découpe

Elle se fait dans les règles de l'art, grâce à la connaissance des différents morceaux. Le boucher taille, tranche et prépare les morceaux demandés. À Coop Nature, les bouchers confectionnent, entre autres, une farce excellente (mi-porc, mi-veau), utilisée aussi dans les paupiettes et les saucisses maison (1).

Le choix d'animaux de qualité

En bio, les animaux vivent selon des critères liés à leurs besoins fondamentaux en alimentation, espaces naturels, reproduction, saisonnalité...

Ainsi, les volailles de Michel Revault, près de Loches, consomment une alimentation fraîche (graines et céréales de la ferme), elles sont élevées en plein air, et leur traçabilité est certifiée par un organisme indépendant. Quant à Eric Devant, il élève, près de Chinon, des génisses de race limousine sur les îles de la Loire. Rien à voir avec l'élevage en batterie! ●



© Nathalie Landot - Adobe Stock

(1) Journal de la Coop, n° 51 : « Focus sur le Rayon Boucherie Tours Centre »



focus fournisseurs

© D.R.



Le Fournil de Belêtre

Située à Dolus-le-Sec, à une trentaine de kilomètres au sud de Tours, le fournil de Belêtre fait partie de la coopérative paysanne de Belêtre, une Scop agricole, (Société coopérative de production).

La Scop a repris les activités de maraîchage déjà existantes et, en 2014, celle de paysan boulanger, à la suite de Jean-Luc Desplats, père de l'un des boulangers actuels. Elle regroupe aujourd'hui cinq producteurs : trois boulangers, Martin Desplat, Marion Fauré et Mathieu Lersteau et deux maraîchers, Lucie Thieriot et Étienne Fort.

La coopérative paysanne cultive actuellement 19 hectares de terre en agriculture biologique dont 3 hectares sont consacrés au maraîchage et 16 hectares aux grandes cultures.

Variétés de céréales et savoir-faire

Les céréales (froment, seigle, petit épeautre et sarrasin) sont cultivées à la ferme. Le blé est issu d'un mélange de variétés anciennes avec des variétés plus ou moins récentes (Rouge de Bordeaux, Alauda, Florence, Aurore...). Ces céréales sont sélectionnées par les paysans bou-

langers selon des critères agronomiques, gustatifs et nutritionnels (gluten plus assimilable).

Une partie de la récolte est conservée pour les semis de l'année suivante, le reste est moulu sur meules de pierre.

Le pain est élevé au levain naturel, il est pétri à la main et cuit au feu de bois. La levée de cinq à six heures permet aux phytases (enzymes) contenus dans le levain de dégrader l'acide phytique des céréales, ce qui assure une meilleure digestibilité du pain... Ou plutôt des pains : pain de blé et de seigle (1), pain aux graines de lin et de tournesol, pain de petit épeautre, et pain aux noix, que vous trouverez à Coop Nature.

Ces pains bénéficient du label AB, et de la mention Nature et Progrès, (qui ajoute une dimension sociale et locale).

Dernière (bonne) nouvelle, depuis novembre 2019, la ferme s'agrandit de 11 hectares grâce à l'association Terre de Liens (2). Après trois ans de conversion, c'est une bouffée d'air (de terre!) qui s'annonce. ●

(1) 15% de seigle.

(2) Terre de Liens est un réseau associatif mobilisé partout en France : il accueille et accompagne les paysans pour leur accès à la terre, informe et rassemble le public autour des enjeux fonciers et agricoles.



on soutient, on participe

Nous voulons des coquelicots !

Coop Nature soutient des structures, des manifestations, des prises de position en lien avec l'écologie.

Destiné à soulever pacifiquement la société française, cet appel est lancé le 12 septembre 2018 par un « groupe de bénévoles sans argent » pour l'interdiction de tous les pesticides de synthèse, au nom de la beauté du monde et de la santé des écosystèmes et des humains.

Près d'un million de personnes l'ont déjà rejoint. Écho de la société, « appel d'humains à d'autres humains », il ne sollicite aucun politique, mais mobilise, le premier vendredi de chaque mois, de nombreux manifestants devant les mairies.

Depuis vingt ans, des millions de consommateurs se détournent de plus en plus d'une alimentation farcie de pesticides. "Nous voulons des coquelicots" parie sur cette société qui fait le choix de la vie et saura l'imposer à ses dirigeants en refusant ce qu'elle ne supporte plus. ●

➔ **ALLER PLUS LOIN**

Lire le texte de l'appel, signer en ligne : nousvoulonsdescoquelicots.org/agir-ensemble

➔ **PRENDRE CONTACT**

Solar Hotel
22, rue Boulard 75014 Paris
ou
coquelicots@nousvoulons-descoquelicots.org

© Maria Cherevan - Adobe Stock



© Olga Strelnikova - Adobe Stock



bilan

L'appli TooGoodToGo

Depuis mars 2018 Coop Nature est partenaire de TooGoodToGo(1). Grâce à cette application informatique engagée dans la lutte contre le gaspillage alimentaire, plus d'une tonne d'invendus a été récupérée dans nos magasins

en 2019. De quoi nourrir deux personnes pendant 10 mois. Merci d'avoir réduit le gaspillage avec nous au quotidien ! ●

(1) Journal de la Coop, n° 59, juillet 2018.
www.toogoodto.go



horaires

Coop Nature Tours Nord évolue

Notre magasin Coop Nature de Tours Nord adopte de nouveaux horaires. Désormais le magasin ouvrira du mardi au samedi de 10h00 à 19h00 sans interruption.

Retrouvez sur le site ces nouveaux horaires ainsi que ceux de Chambray et Tours Centre.

Point E-commerce

Les commandes sur notre site sont gérées par le magasin de Tours Nord. C'est avec plaisir que nous observons un développement appréciable des commandes sur le site.

Pour rappel, les commandes faites sur le site peuvent être soit retirées au magasin de Tours Nord, soit livrées à domicile ou sur le lieu de travail. Coop Nature Tours Nord c'est une équipe dynamique et à votre écoute. ●



RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE : www.coopnature.com

Ils ont participé à ce numéro

Josette Antunes • Jérôme Biaggi • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Loisel • Jean-Claude Malbet • Marie-Françoise Mercier
• Dorothee Sourisseau / Conception graphique et mise en page : l'Atelier sur la Colline / ISSN 2608-662X

PASSEZ VOS COMMANDES !

par téléphone ou par internet
sur www.coopnature.com

	CRÈMERIE ET PAIN	BOUCHERIE
TOURS CENTRE :	02 47 66 73 86	02 47 66 58 35
TOURS NORD :	02 47 88 96 97	02 47 88 96 95
CHAMBRAY :	02 47 36 45 52	02 47 36 45 53 02 47 36 45 58

HORAIRES DES 3 MAGASINS

Tours Centre et Chambray Lundi 14h à 19h / Du mardi au samedi 9h à 19h
Tours Nord Du mardi au samedi 10h à 19h
(Fermeture de tous les magasins à 17h chaque 24 et 31 décembre)

Tours Centre 17, rue Chalmel	Tours Nord 25, rue de Hollande	Chambray-lès-Tours 13, rue Augustin Fresnel
Arrêt Palais des Sports	2 Arrêt Abbaye Gatine	36 Arrêt Fresnel ou Perrin
2-10 Arrêt Salengro ou Boisdenier	17 Arrêt Bois Aubry	