



Le Journal de la COOP

N°57
JANVIER
FÉVRIER
MARS
2018

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

Bonne image de Coop Nature

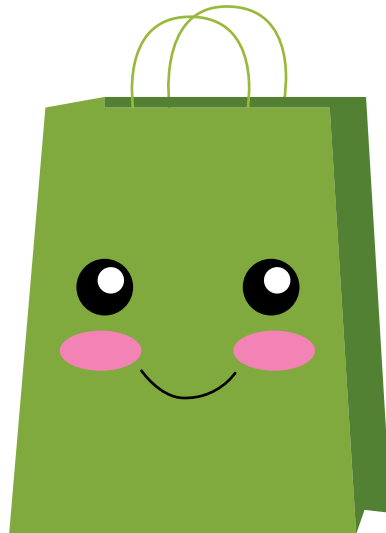
ÉDITO

JACQUES GUILLOUX *

Merci à tous les sociétaires qui ont bien voulu participer, en octobre dernier, à l'enquête de satisfaction organisée (à notre demande) par Beebio, organisme spécialisé dans ce type de démarche, dans notre secteur d'activité.

Vous avez été **85%** à exprimer, de façon très affirmée, votre confiance dans notre coopérative, qu'il s'agisse de la crédibilité de l'enseigne ou de la perception d'intégrité liée à ce nom. Ces critères ont été étudiés autour de ces affirmations (je reprends les termes des conclusions de l'organisme d'enquête) : sécurité des produits proposés par Coop Nature, sincérité de l'enseigne vis-à-vis de ses consommateurs, honnêteté de l'enseigne vis-à-vis de ses clients. **78%** d'entre-vous manifestent un « fort attachement » à notre enseigne.

Vous êtes également nombreux à demander une amélioration de l'offre en produits locaux et la mise en avant de la saisonnalité (fruits et légumes). Pour répondre à ces souhaits, nous développons le plus possible ces produits, dans la



mesure de l'offre disponible de la part de nos fournisseurs locaux.

Nous avons également mis en place dans tous nos magasins un nouvel étiquetage pour vous aider à mieux repérer ce type de produits.

Pour mieux vous informer, nous vous présentons notre journal dans une nouvelle maquette (plus aérée, plus colorée) que nous souhaitons, plus attrayante à vos yeux. N'hésitez pas à nous donner votre avis.

J'espère que vous avez passé d'excellentes fêtes de fin d'année et je vous souhaite, ainsi qu'à tous les acteurs de notre coopérative (salariés, dirigeants, mais aussi fournisseurs) une belle année 2018, une très bonne santé (n'oubliez pas que les produits de la coop y contribuent) et aussi une "foultitude" de plaisirs et de bons petits moments. ●

Bonne lecture
Coopérativement vôtre.

* Président du conseil d'administration

SOMMAIRE

- L'État supprime les aides au maintien de l'agriculture bio > P.2
- La lacto-fermentation > P.3 à 4
- Le cholestérol > P.5
- Manger bio et pas cher... c'est possible > P.6
- Recette : Le pot au feu > P.7
- Actualité : Médailles du travail ! > P.7
- Mon jardin d'hiver > P.8



LA LACTO-FERMENTATION





L'État supprime les aides au maintien de l'agriculture bio

« Le ministre de l'agriculture recentre les aides sur le soutien aux nouveaux producteurs, provoquant l'incompréhension de la filière ». (1)

Un peu d'histoire

En 2010, le ministre de l'Agriculture Michel Barnier a mis en place des aides au maintien de l'agriculture biologique. Il apparaissait à l'époque qu'une fois l'aide à la conversion touchée, les producteurs bio étaient moins soutenus que les conventionnels, du fait du mode de calcul des aides directes (2).

Les aides au maintien avaient donc vocation à compenser une injustice, afin d'inciter les producteurs à continuer dans la voie de la production bio, en les soutenant pour au moins 10 ans : 5 ans pour la conversion et 5 ans pour le maintien (3).

Un retour en arrière de l'actuel gouvernement

En septembre dernier, le ministre de l'Agriculture, Stéphane Travert, annonce que l'État ne financera plus l'aide au maintien. Ainsi ampute-t-il de 5 ans les aides ouvertes aux producteurs bio, marquant ainsi un recul historique et revenant à la situation déséquilibrée d'avant 2010.

Le ministre a assuré jeudi 14 décembre 2017 que le choix de verser ces aides au maintien dans l'agriculture bio revenait désormais aux régions (4). Mais le gouvernement ne s'arrête pas en si mauvais chemin. Non content de supprimer l'aide au maintien, il prévoit également de réduire à 3 ans l'aide à la conversion, en contradiction totale avec le discours gouvernemental qui prétend « se recentrer sur la conversion » et inciter les services environnementaux.

Pour les aides au maintien, « c'est un dialogue avec les régions. Elles sont libres de gérer », a dit Stéphane Travert, en estimant que « les agences de l'eau peuvent » aussi « financer de l'aide au maintien » (4). En 3 mois, les agriculteurs qui souhaitent passer en bio ont donc



© iulianwhite @ electriceye - Fotolia.com

Les aides au maintien avaient vocation à compenser une injustice

perdu 7 ans de soutien financier, et le gouvernement a perdu la confiance des producteurs bio.

140 millions d'euros par an réclamés

Les agriculteurs bio aimeraient également que la France anticipe sur la rémunération pour services environnementaux rendus, comme s'est engagé à le faire le président de la République en vue de la prochaine politique agricole commune (2020). Ils demandent 418 millions d'euros sur trois ans, soit 140 millions par an, « une goutte d'eau sur les 7,7 milliards d'euros des fonds PAC », selon la Fnab (Fédération nationale de l'agriculture biologique) (4). ●

(1) *Le Monde Économie* 22 septembre 2017

(2) *Économie Rurale* (Kirsch et al.) mai-juin 2017

(3) Actualité site FNAB

(4) *Europe 1*, interview du 14 décembre 2017

LA LACTO- FERMENTATION

Abondance de légumes en hiver ? Pour ne pas les laisser perdre et en profiter plus tard, voici une recette de lacto-fermentation économique, sans stérilisation ni congélation, en utilisant juste une simple saumure. Exemple avec des Choux de Bruxelles.

Quels sont les principes et avantages de la fermentation ? La fermentation agit comme une « cuisson froide » où les vitamines sont préservées et même augmentées, les micro-organismes synthétisant la vitamine C et B. Le gaz produit par la fermentation va progressivement remplacer l'oxygène à l'intérieur du bocal, et la conservation sera assurée pour longtemps.

La saumure : de l'eau et du sel

Mettre 30 g de gros sel marin dans 1 litre d'eau pour les légumes. Pour les viandes, les poissons et les œufs 200 g de sel par litre d'eau. Attendre que le sel soit complètement fondu avant d'utiliser la saumure. Verser la saumure froide sur les aliments à fermenter. Ajouter des aromates.

Bien choisir l'eau et le sel

L'eau : Elle doit être de bonne qualité et surtout non chlorée car le chlore est antiseptique.



On peut utiliser l'eau du robinet en la laissant reposer quelques heures dans un récipient ouvert : le chlore s'évapore rapidement.

Le sel : Choisir du sel gris de mer, non traité et sans additifs. Vérifiez sur le paquet qu'il n'y a rien d'autre que du sel !

Attention, le sel iodé ou fluoré ne convient pas, l'iode et le fluor sont des antiseptiques.

Les contenants : L'idéal c'est d'utiliser des bocaux de verre (genre « le Parfait »), et des caoutchoucs neufs qui pourront resservir puisqu'on ne fait pas bouillir.



Préparation : Enlever les feuilles abîmées des choux de Bruxelles, les passer rapidement à l'eau, les égoutter. En emplir les bocaux jusqu'à 2 cm du bord, en tassant. Les couvrir avec la saumure. Fermer hermétiquement... C'est tout.

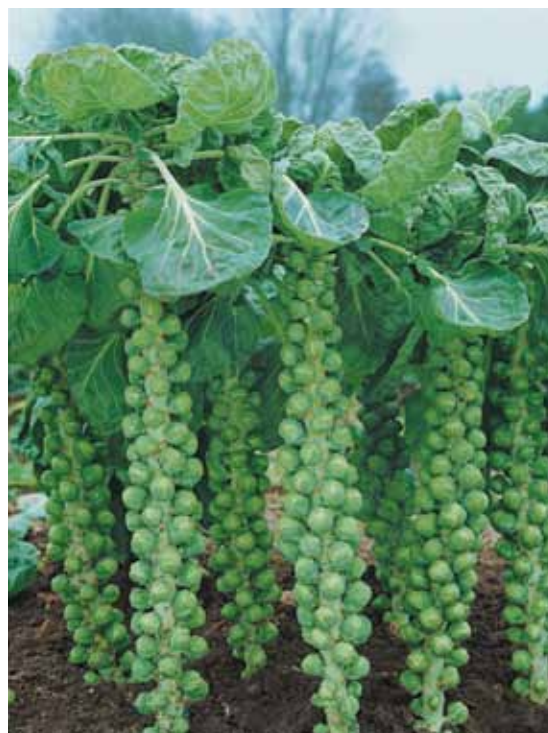
Pour mieux maintenir les légumes bien tassés, on peut les couvrir d'un anti-monte-lait.

La lacto-fermentation

Le démarrage se fait à température ambiante, durant 5 à 7 jours selon la saison. À la fin de cette première phase, des bulles se forment et la saumure se trouble.

Après 3 semaines, le légume change de couleur, comme s'il était cuit. La fermentation continue encore pendant plusieurs mois. Elle sera d'autant plus lente qu'elle sera exposée au froid, et son goût sera moins acide. À une température idéale, de 15 à 17°C, les légumes sont prêts en 3 ou 4 semaines, déjà bons à consommer, acidulés, légèrement pétillants, de saveur fermentée douce et agréable.

La fermentation ne se stabilise qu'après plusieurs mois. Un bocal non entamé peut se garder plusieurs années, quelle que soit la température ambiante.



Comment consommer un produit lacto-fermenté ?

On peut les déguster « mi-crus » en salade, ou les faire cuire rapidement dans de l'eau non salée. Vous pouvez les cuire à l'eau salée, accommodés comme des choux frais, ou les réchauffer à la poêle. ●



Sauce douce pour accompagner des choux de Bruxelles lacto-fermentés, chauds ou froids



INGRÉDIENTS PAR PERSONNE

- 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes ou de tahin (purée de sésame)
- 1 c. à soupe de lait de soja, d'amandes ou de coco
- 1 c. à café d'amandes effilées ou de grains de sésame

PRÉPARATION

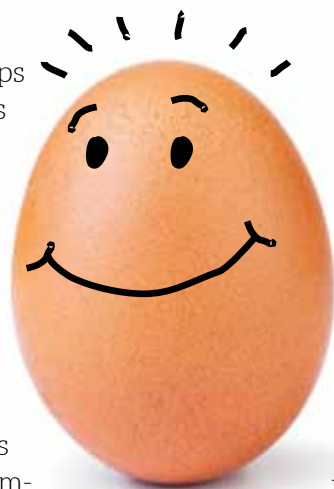
Délayer les 2 premiers ingrédients et verser sur les choux ; parsemer des amandes effilées ou de grains de sésame.

Beau et bon régal...

LE CHOLESTÉROL, UN RÔLE FONDAMENTAL DANS NOTRE CORPS

Injustement diabolisé, le cholestérol est pourtant indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Le Journal de la Coop vous invite à revenir sur quelques idées reçues.

Le cholestérol est un lipide (corps gras) largement présent dans notre structure. C'est un constituant majeur du cerveau (10 %) et des gaines de myéline qui protègent nos fibres nerveuses. Il rentre dans la composition des membranes de toutes nos cellules et participe d'une bonne fluidité des échanges. Le cholestérol participe à la fabrication de la vitamine D ainsi que des sels biliaires qui permettent de digérer les graisses. Il sert aussi à la fabrication de nombreuses hormones dont la testostérone, le cortisol. Enfin Il contribue au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Nos cellules musculaires en sont friandes surtout après une activité sportive.



sanguins. Par exemple, se mettre à manger deux œufs tous les jours n'augmente le taux de cholestérol que de 10 % : s'il était de 2 g/l, il passerait à 2,2 g/l.

Si on souhaite améliorer la protection cardiovasculaire, il sera plus efficace d'agir sur les points suivants : avoir une activité physique régulière ; une bonne hygiène de vie sans tabac, boire peu d'alcool et de café ; adopter une alimentation équilibrée type « diète méditerranéenne » (fruits et légumes frais, huile olive et de colza première pression à froid, peu de viande mais du poisson régulièrement, peu de laitage (juste chèvre et brebis) et un peu de vin rouge.

Vous l'aurez compris, et les études scientifiques le confirment, vu son importance, il vaut mieux avoir un peu trop de cholestérol que pas assez.

Le docteur De Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS, a écrit de nombreux ouvrages (1) pour disculper le cholestérol afin de réorienter plus efficacement la prévention cardiovasculaire. Dans une interview, il dénonce : « On a à présent des preuves irréfutables que le cholestérol ne bouche pas les artères, qu'il n'augmente pas le risque de maladies cardiovasculaires... » (2)

Une bonne hygiène de vie

Seulement 20 % environ du cholestérol provient de l'alimentation, l'essentiel étant fabriqué par notre foie (d'où l'importance de veiller à son bon fonctionnement), ainsi que par le cerveau, la peau et les intestins. Une autorégulation permet de faire diminuer ou d'augmenter sa production par notre corps en fonction des apports alimentaires.

C'est pourquoi de grandes variations dans l'assiette ne produiront qu'une faible variation dans les niveaux

Selon les cas, on peut prendre des compléments alimentaires : vitamine C pour son rôle antioxydant et de cicatrisation des micro lésions dans les vaisseaux sanguins ; vitamine E antioxydante ; oméga 3 (huile de noix, huile de poissons gras) pour l'intégrité des parois vasculaires, anti-inflammatoire légèrement fluidifiant ; coenzyme Q10 (à partir de 50 ans) antioxydante, pour un meilleur fonctionnement des muscles dont le cœur !

En phytothérapie l'olivier, l'ail noir, le ginkgo biloba, la bromélaïne d'ananas...

Depuis bien des années, Coop Nature, propose des aliments sains et variés, de qualité biologique, et vous conseille grâce à des salariés qualifiés, afin de vous accompagner dans une démarche de « santé », sans oublier bien sûr les plaisirs du palais. ●

(1) *Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent*, Thierry Souccar édition, 2007 ; *Prévenir l'infarctus et l'AVC*, Thierry Souccar édition, 2012. Certains livres du docteur De Lorgeril sont disponibles dans les magasins Coop Nature.

(2) Interview dans le journal alternatif *Bien Être* n°132 septembre 2017.

Manger bio et pas cher... c'est possible!

Le magazine *Que Choisir* a en a parlé... *Coop Nature* l'a fait : un repas bio à 3.80 € par sociétaire !... À panier bio égal et en respectant ses producteurs partenaires *Coop Nature* devance les grandes surfaces et les franchisés bio. À vos calculatrices ! Et bio appétit!

Q uoi de plus simple à cuisiner qu'un pot au feu, ce plat d'hiver aussi parfumé qu'économique et convivial ?

Un plat facile, qui, à coup sûr, vous vaudra les compliments des vos convives, à qui vous répondrez, en toute modestie, avoir seulement épluché les légumes de saison achetés... à *Coop Nature* !

Préparé la veille, son goût n'en sera que meilleur et vous fera gagner du temps.

Avec le bouillon, refroidi et dégraissé, réalisez en 3 minutes un délicieux potage au vermicelle.

Pour finir, un crumble aux pommes – de saison toute l'année – complète ce festin bio de qualité, économique et facile à faire. ●

POTAGE VERMICELLE (pour 6 pers.) 🕒 3 min.	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRIX / KG	PRIX	PRIX SOCIÉTAIRE
	BOUILLON DU POT AU FEU	1 LITRE 1/2	0 €	0 €	0 €
	VERMICELLE	100 G	2,98 €	0,29 €	0,26 €
	TOTAL			0,29 €	0,26 €

POT AU FEU (pour 6 pers.) 🕒 2 à 3 heures.	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRIX / KG	PRIX	PRIX SOCIÉTAIRE
	PALETTE	400 G	11,90 €	4,76 €	4,52 €
	JARRET	400 G	11,90 €	4,76 €	4,52 €
	PLAT DE CÔTE	500 G	6,00 €	3,00 €	2,85 €
	CAROTTES	250 G	1,85 €	0,46 €	0,41 €
	POIREAUX	250 G	2,80 €	0,70 €	0,63 €
	CÉLÉRI	250 G	3,64 €	0,91 €	0,82 €
	NAVET	125 G	3,50 €	0,44 €	0,40 €
	1 GROS OIGNON	250 G	3,78 €	0,94 €	0,85 €
	BOUQUET GARNI	1	1,46 €	1,46 €	1,31 €
	DEMI TÊTE D'AIL	50 G	9,47 €	0,47 €	0,42 €
	POMMES DE TERRE	1 KG	1,50 €	1,50 €	1,35 €
	SALADE BATAVIA	1	1,48 €	1,48 €	1,33 €
	TOTAL			20,88 €	19,41 €

CRUMBLE AUX POMMES (pour 6 pers.) 🕒 20 à 30 min.	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRIX / KG	PRIX	PRIX SOCIÉTAIRE
	POMMES	1 KG	SAC 2 KG : 4,17 €	2,09 €	1,88 €
	FARINE	150 G	1,68 €	0,25 €	0,22 €
	SUCRE	120 G	2,66 €	0,32 €	0,29 €
	BEURRE	75 G	11,32 €	0,85 €	0,76 €
	TOTAL			3,51 €	3,15 €

TOTAL REPAS 6 PERS.	24,68 €	22,82 €
TOTAL REPAS PAR PERS	4,11 €	3,80 €



Le Pot au feu

POUR 6 PERSONNES ⌚ 2 / 3 HEURES

INGRÉDIENTS

- 400 g de palette
- 400 g de jarret
- 500 g de plat de côte
- 250 g de carottes
- 250 g de poireaux
- 250 g de céleri rave ou 2 branches
- 125 g de navets
- 1 gros oignon (+ ou - 250 g)
- 1 bouquet garni
- 1/2 tête d'ail
- 1 kg de pommes de terre
- 3 litres d'eau froide
- Sel
- 100 g de vermicelle pour le potage



© Mustudio - Fotolia.com

PRÉPARATION :

Attention, bien surveiller la cuisson qui peut varier en temps, en fonction de la tendreté des légumes et des viandes.

- **La veille.** Dans une cocotte ou un grand faitout épais verser l'eau froide sur la viande et porter à ébullition. Laisser frémir environ 3/4 h à 1 h en écumant régulièrement.
- Préparer les légumes sauf les pommes de terre.
- ficeler les poireaux en grands tronçons.
- Plonger ces légumes avec la viande et laisser cuire à petit feu 3/4 h à 1 h.
- Évaluer l'état de cuisson et laisser refroidir.
- **Le lendemain.** Dégraisser le dessus figé du bouillon de pot au feu.
- Préparer les pommes de terre, les verser dans le pot au feu remis à réchauffer. Surveiller leur cuisson : 1/2 h en tout devrait suffire.
- Prélever le bouillon nécessaire au potage et dans une casserole y faire cuire le vermicelle 5 minutes.
- Disposer légumes et viandes dans un plat à réserver au chaud, le temps de savourer le potage.
- Servir le pot au feu avec de la moutarde, des cornichons, du gros sel ou même de la vinaigrette, au choix des convives...



actu

Coop nature, une coopérative pérenne qui respecte et honore ses collaborateurs.

Le 7 novembre dernier, en présence de Monsieur Christian Gatard, maire de Chambray-lès-Tours, une cérémonie de remise des médailles du travail a eu lieu au magasin de Chambray, récompensant six salariés de notre magasin de Tours Centre. La médaille de vermeil revenait à Régine Padro, pour

ses trente années de bons et loyaux services. Celles d'argent, sont venues couronner les vingt ans d'activité de : Cécile Lion, Didier Mathé, Katia Bizet, Lydie Alloin et Sylvie Sautereau. Félicitations encore et merci à Emmanuel et à son équipe de Chambray pour l'accueil et l'organisation du buffet qui a suivi cette remise de médailles. ●



Mon jardin d'hiver

L'hiver n'est pas terminé dites-vous ! Vous avez raison : le printemps ne sera officiellement annoncé que le 20 mars. Et pourtant, il est temps de s'activer si l'on ne veut pas se mettre en retard.



© asadykov - Fotolia.com

La terre est-elle prête à recevoir vos semis ? Car en février il faut déjà penser à repiquer les oignons, échalotes et aulx. Les petits pois, poireaux, carottes et autres radis, protégés du froid, demandent à être semés.

Dans quelques caissettes, on peut aussi semer au « chaud » (serre froide ou châssis) les différentes sortes de choux, les salades.

Pour les plus audacieux, bien au chaud, pensez aux tomates, aubergines, poivrons.

Il ne faut pas oublier vos arbres fruitiers. Traitez-les avec une bouillie bordelaise en préventif contre les maladies courantes. Taillez vos fruitiers à pépins.

Vous n'avez pas de jardin où exercer vos talents ? Qu'importe, une coupe, un pot, une terrine ou une jardinière suffiront pour vos herbes aromatiques.

Ceci n'est qu'un humble rappel des travaux de jardin en cette saison. Les plus aguerris compléteront d'eux-mêmes.

Les magasins *Coop Nature* vous proposent un large éventail de livres de jardinage qui séduiront les plus novices et renseigneront les plus expérimentés. De même vous y trouverez des graines et des plants.

Parlez-en entre vous, partagez vos doutes, échangez vos idées, vos expériences. ●

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

Ils ont participé à ce numéro

Josette Antunes • Marlène Baudrier • Jacky Cardot • Jacques Guilloux • Jean-Claude Malbet
• Marie-Françoise Mercier • Sylvie Sautereau / Conception graphique et mise en page : l'Atelier sur la Colline

GAGNEZ DU TEMPS EN PASSANT VOS COMMANDES

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 58 02 47 36 45 53

HORAIRES DES 3 MAGASINS

Lundi : 14h > 19h - **Du mardi au Samedi :** 9h > 19h
Fermeture à 17h chaque 24 et 31 décembre.

Tours Centre : 17 rue Chalmel

🚶 Arrêt Palais des Sports 🚗 **2-10** Arrêt Salengro ou Boisdenier

Tours Nord : 25 rue de Hollande

🚶 **2** Arrêt Abbaye Gatine 🚗 **17** Arrêt Bois Aubry

Chambray : 13, rue Augustin Fresnel

🚶 **36** - Arrêt Fresnel ou Perrin