



Vente de produits
biologiques & naturels
Tél. 02 47 66 77 77
www.coopnature.com

Les produits de saison :
Les courges



Edito

Qui sommes-nous, qui ne sommes-nous pas ?

Drôle de question après plus de 40 ans d'existence !

L'intérêt majeur de cette interrogation est de pouvoir montrer notre véritable différence avec tous les magasins (grandes surfaces ou magasins spécialisés) qui, comme nous, distribuent des produits biologiques et naturels.

En Touraine, nous sommes la seule coopérative de consommateurs (consom'acteurs) à vocation locale. (trois magasins en agglomération tourangelle, pas d'activités hors Touraine)

Nous ne sommes donc pas une enseigne nationale, avec, à la tête des points de vente, des indépendants, qui s'approvisionnent essentiellement auprès de la plate-forme d'achats de leur enseigne.

Etant une petite structure, la coopérative se trouve en position d'égal à égal pour les relations qu'elle a avec ses nombreux fournisseurs. Les négociations se font, sans intermédiaire, dans le cadre d'un esprit de respect réciproque. Pas de pression sur les prix, tout le monde doit pouvoir vivre correctement de ses activités.

Les 10 000 sociétaires actuels (sans compter les 800 nouveaux adhérents inscrits en 2016), propriétaires de la coopérative, élisent pour un mandat de trois ans, ceux d'entre eux qui veillent au bon fonctionnement et au respect des valeurs de la coop. (en référence notamment à la charte du sociétaire).

Ailleurs, comment ça se passe ?

Nous sommes à l'écoute de nos clients tant par le conseil que par la disponibilité de nos soixante salariés œuvrant dans les trois magasins.

Le capital de la coopérative étant réparti de façon égale sur plus de 10 000 sociétaires, il est, de fait, à l'abri de toute spéculation financière. Les administrateurs de la coop sont bénévoles.

Ailleurs, comment ça se passe ?

Coop Nature est une vraie coop bio !

Voilà ce que nous sommes, voilà ce que nous souhaitons rester.

Tous ces petits rappels pour vous dire qu'en venant à Coop Nature, au-delà de vos choix alimentaires, vous faites vivre également une entreprise coopérative à dimension locale, animée par des préoccupations tant sociales et humaines qu'écologiques.

En ce début d'année, mes collègues du Conseil d'Administration se joignent à moi pour vous présenter, chers clients et sociétaires, nos meilleurs vœux pour une belle année 2017. Ces vœux s'adressent également à tous nos salariés de Tours Nord, Tours Centre et Chambray.

Bonne lecture et à bientôt dans nos magasins.

Coopérativement votre.

Le président du Conseil d'Administration
Jacques GUILLOUX

Commandez : vous gagnez du temps

CREMERIE & 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

Tours Sud

02 47 36 45 52

02 47 36 45 53 ou 58

Horaires d'ouvertures de nos magasins :

TOURS CENTRE

TOURS NORD

TOURS SUD

17 rue Chalmel

25 rue de Hollande

13 rue A. Fresnel - Chambray

Lundi : 14h30/19h ; Mardi, Mercredi, Vendredi : 9h/13h - 14h30/19h ; Jeudi : 9h30/13h - 14h30 - 19h

Samedi : 9h/13h - 14h30/18h30 - Fermeture à 17h chaque 24 & 31 décembre

Il y a huile et huile bio !

L'extraction des huiles en bio garantit la préservation des acides gras et l'absence de toxiques contrairement aux huiles vendues en conventionnel.



L'huile est une denrée utilisée quotidiennement pour les salades, la cuisson, les fritures. Et notre représentation mentale de son obtention est parfois insuffisante : on presse des noix, huile de noix ; des olives, huile d'olive ; des arachides, huile d'arachide...

Sauf que la plupart des huiles vendues dans le commerce sont le résultat d'un long processus de transformation. « Après broyage des graines d'oléagineux, puis ajout d'hexane (un dérivé bon marché du pétrole) afin de rendre la mixture le moins trouble possible, l'huile brute a droit à un passage en centrifugeuse pour être débarrassée de ses impuretés, puis elle est traitée à la soude caustique, pour que soient éliminés les acides gras indésirables, avant d'être décolorée avec des agents d'absorption comme le charbon actif, puis filtrée, puis décarbonisée par chauffage sous vide entre 180 et 240°C à la vapeur d'eau. »(1)

Tout irait bien si ces transformations ne produisaient pas des contaminants toxiques : c'est l'Autorité européenne de sécurité des aliments, l'Efsa, qui le révèle :

- Les esters glycidiques (GE) sont des substances cancérigènes et génotoxiques. Donc éviter de les consommer !
- le 3-MCPD (2) doit être consommé « avec modération ». La dose journalière maximale est cependant vraiment dépassée chez les moins de 18 ans
- le 2-MCPD (3) n'est pas plus rassurant : les données sont « trop limitées pour fixer un seuil de sécurité »

Les teneurs les plus élevées en GE, ainsi qu'en 3-MCPD et 2-MCPD (y compris leurs esters), ont été trouvées dans les huiles et les graisses de palme, devant d'autres huiles et graisses.

Tout cela est très inquiétant, car ces composants se retrouvent dans la plupart des aliments utilisant des huiles végétales raffinées (pâtisseries industrielles, pâtes à tartiner, margarines, et... petits pots pour bébé).

Après l'avis de l'Efsa, les producteurs d'huiles végétales et margarines ont fait savoir qu'entre 2010 et 2015, ils avaient diminué de moitié la quantité d'esters glycidiques d'acides gras dans leurs produits.....Sauf qu'il ne faut pas en consommer du tout. Et bien sûr : rien sur l'étiquette !

Une bonne raison pour choisir les huiles de table de bonne qualité à Coop Nature : huiles vierges de 1ère pression à froid. Une bonne raison pour éviter « la bouffe industrielle ».

NB : Cela rappelle le problème rencontré pour les cafés décaféinés, lors de l'extraction de la caféine par des solvants organiques :

C'est le procédé classique qui repose sur la solubilité différentielle de la caféine. La caféine du café est dissoute dans le solvant organique, généralement un solvant chloré (chloroforme, trichloréthylène et dichlorométhane), qui est ensuite éliminé par distillation. L'utilisation du dichlorométhane est réglementée en Europe et aux États-Unis.

En bio, on utilise l'extraction à l'eau : Les grains de café sont mis à tremper dans l'eau. Celle-ci, qui ne contient pas seulement de la caféine mais également beaucoup d'autres composés qui participent au goût du café, est ensuite passée à travers du charbon activé, qui retient la caféine. Le CO₂, composant de l'air que nous respirons se trouve être un dissolvant puissant pour la caféine ! L'eau peut ensuite être remise avec les grains puis évaporée, ce qui laisse un café décaféiné doté d'un bon arôme.

(1) *Le Canard enchaîné* 31/8/2016 - (2) (3)-monochloropropanediol ;



LES COURGES

Les courges d'été, fruits cueillis avant maturité, à la peau fragile, se conservent peu de temps après la cueillette ; plus fades, elles se préparent plutôt comme légumes : concombres en taboulé... Courgettes sautées... Pommes d'or farcies...

Les courges d'hiver, plus sucrées, à la peau plus épaisse, mûrissent à l'automne, et même après récolte (pas avant janvier pour la "courge olive") ; Au sec, à 18°, elles se conservent de 3 à 6 mois (avec leur pédoncule), jusqu'à 2 ans pour la courge de Siam (dite "cheveux d'ange")...

Utilisation :

Douce soupe à la citrouille... Salade de courge spaghetti... Flan au butternut...

Les fleurs se consomment en salade, ou farcies au fromage, ou en beignets...

Les graines grillées sont des "cadeau énergie" bienvenus en période hivernale...

Propriétés selon les variétés :

Ces fruits et légumes apportent vitamine A, vitamine C, B5, B9, K, manganèse, cuivre, fibres, des antioxydants (Lutéine et zéaxanthine. de la famille des caroténoïdes)

La courge serait l'une des premières plantes à avoir été mises en culture dans le monde, il y a 15 000 ans en Amérique ; on consommait les graines plus que la chair, trop amère, voire toxique. Au fil des sélections opérées sont apparues des centaines de variétés comestibles, aux multiples formes, goûts et couleurs,

Ces fruits séchés s'utilisent encore comme récipients, objets de décor, et instruments de musique



GALETTES DESSERT COURGE CAROTTE, SANS SUCRE

Ingrédients :

50 g de carottes
50 g de potimarron, butternut ou pomme d'or (courges plutôt sucrées)
75 g farine de châtaignes
2 œufs
zestes d'orange râpés
10 cl de lait de coco ou autre
Pointe de sel

Préparation :

Râper carotte et courge
Râper les zestes
Battre les œufs, puis mélanger avec tous les autres ingrédients jusqu'à consistance un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes.
Verser cette préparation par petites louches dans une poêle très chaude légèrement graissée.
Cuire 1 ou 2 minutes sur chaque face.

C'est prêt ! Délicieux comme ça. On peut cependant accompagner d'un mélange yaourt ou tofu soyeux coulis de fruit...

Quelques nouveaux produits à la Coop

Epicerie salée : boulghours dont ortie/fenouil, riz coco/safran, huile de noix et noisettes françaises (produite en région Centre), Biscottes sans sucre, filet de maquereau huile d'olive,

Epicerie sucrée : sucre de dattes en poudre, farine de graines de caroube, galette de sarrasin, maïs/fenouil/cumin ;

Liquide : Cidre champêtre brut, 1/2 sec, cuvée millésime, poiré demi sec (produits en région Centre), boisson soja miel sarrasin,

Crèmerie : nuggets volaille, tartelette épinards (les 2 sans gluten), yaourt soja citron vert, framboise, Boudin noir x2, Choucroute garnie,

Thé tisane : yogi tea défense naturelle,

Cosmétique : nouvelle gamme Acorelle (crèmes, gamme bébé, ...) ; coffret visage,

Habillement Bazar : moulins à graines ; chèches coton 6 coloris au choix ; doudous ; Animaux en peluche chauffants (chat, âne, faon, etc.),

Boucherie : « black poulette » (se rapproche de la géline de Touraine)

Jeux/jouets : Doudou pastel (Doudou pour bébé), les 4 saisons,

Diététique : Alidrom X (ail noir vieilli), Nostress vita, Vit D3 2000 (vitamine D), Vit d3 1000ui croquer, Dermagem, Ergyphilus intima(60 gels), Ergyfemina 250ml,

Librairie : Revue Salamandre junior, revue Cram Cram, revue Billage,

Nous pouvons vivre sans sucre ni céréales, par contre, les lipides (ainsi que les protéines) sont absolument indispensables au fonctionnement de notre corps. En effet, par exemple, le cerveau, c'est : 60 % de matière grasse !

Les acides gras sont la forme de lipide la plus fréquente dans l'alimentation. Il en existe 3 formes : les saturés, les mono insaturés et les polyinsaturés. Nous avons bien sûr besoin des trois :

- Les acides gras saturés (AGS) (huile de palmier, laitages, viande de bœuf et de mouton) correspondent aux graisses figées. Ils supportent bien la température (friture possible avec l'huile de palme ... occasionnellement bien sûr). NB : l'huile de palme sera à limiter si on consomme des viandes et des laitages car ceux-ci sont déjà riches en AGS ; par contre moindre vigilance pour les végétariens car leurs apports en AGS sont forcément plus faibles. L'huile de coco est riche en AGS très précieux qui nourrissent le cerveau mieux que le glucose.

- Les mono insaturés (AGM) sont plus fluides ; on les trouve dans l'huile d'olive, la graisse de canard. Ils supportent bien la température pour des cuissons à la poêle. Le porc comme la volaille, a pour atout de contenir davantage d'AGM que le bœuf et le mouton, ces derniers contiennent plus de graisses saturées. Quand on varie, on équilibre. C'est le principe de base ici encore.

- Les polyinsaturés (AGP) sont particulièrement précieux. Parmi eux les omégas 6 présents par exemple dans les huiles d'onagre et de bourrache ; elles sont conseillées quand la peau est sèche car elles rétablissent l'intégrité des membranes cellulaires. L'huile n'amène pas d'hydratation proprement dite, mais elle en empêche l'évaporation, comme un bouchon efficace sur la gourde d'eau. Les omégas 6 participent aussi à calmer l'inflammation comme des pompiers qui canalisent un feu (douleurs articulaires, eczéma, ...). Les omégas 3 (huile de poisson, huile de colza, chanvre, lin) aident aussi dans le cas d'inflammation. En tant que constituant du système nerveux, on les conseille aussi dans les cas de stress, insomnie, déprime, hyperactivité.

Autre corps gras injustement méprisé : le Cholestérol. Il est indispensable pour fabriquer les sels biliaires (donc pour bien digérer les graisses), pour fabriquer des hormones (cortisol, testostérone, progestérone, ..) ainsi que de la vitamine D !

Les phospholipides (ou lécithines) (jaune d'œuf, foie, germe de blé, pollen) sont des constituants du cerveau ainsi que des membranes de chacune de nos cellules.

Les corps gras ne sont pas en lien avec l'obésité (sauf si grignotage) contrairement aux sucres et aux céréales. Ils ont cet atout d'être digérés lentement, ainsi l'énergie qu'ils fournissent arrive de façon progressive, elle est donc mieux gérée par l'organisme, dès lors bien entendu qu'on ne dépasse pas nos capacités de digestion. Un peu et à chaque repas (NB : selon la chronobiologie, la prise idéale, se situe le matin). Les oléagineux (noix, noisettes, amandes,...) sont une source de matières grasses très qualitative et sont de plus très riches en protéine. Leur consommation est à encourager.

Les lipides renferment des substances aromatiques très appréciées. On sait comme une pièce de viande « persillée » (c à d : parcourue de filaments graisseux) sera beaucoup plus goûteuse qu'un morceau de viande maigre.

Alors, réconciliez-vous avec les corps gras ! Variez les plaisirs, et dans le cadre d'un équilibre alimentaire vers lequel nous pouvons vous guider, savourez sans plus de culpabilité !

RETROUVEZ TOUS NOS ARTICLES ET PLUS SUR NOTRE SITE

www.coopnature.com