

GUIDE DU DÉBUTANT CHEZ BIOCOOP



BIENVENUE CHEZ BIOCOOP !

Première fois dans une biocoop ? Au début, ça peut surprendre : la fameuse pâte blanchâtre appelée tofu (*y'en a plein de sortes en plus !*), les barquettes d'algues au rayon frais, les noix bizarres soi-disant pour laver le linge (*et ça s'mange aussi ?*), les panais, le radis noir et autre courge musquée (*musquée toi-même !*)...

Mais y'a pas qu'ça !

Vous trouverez aussi tous vos produits du quotidien, en version BIO !

De la farine (*sans résidus de pesticides*),

du lait de vache (*sans traces d'antibiotiques*),

des œufs de bonnes poulettes (*élevées sans maïs OGM*).

Bref, des produits sains, loin des dérives de l'industrie agroalimentaire.

C'est le pays de l'alter-consommation !!!



KÉSAKO BIOCOOP ?

Biocoop c'est...

- **Un réseau** de plus de 320 magasins bio en France.
- **Un catalogue** de plus de 6 000* produits bio, dont plus de 600* sont issus du commerce équitable et solidaire.
- **Une bio “éco-logique”** : des produits locaux en priorité, des produits du commerce équitable de préférence, le respect des saisons, un grand choix de produits en vrac, pas d'OGM (*ah, ça non !*), du bio jusque dans les additifs, arômes et lécithines (*vous savez, les p'tites lignes sur les étiquettes !*), etc.
- **Des engagements** : des partenariats directs avec les producteurs, le développement des filières bio, pas de produits importés par avion, pas de suremballage, etc.
Autant d'actions concrètes inscrites dans une charte, qui guide Biocoop depuis 25 ans (*et c'est pas du greenwashing !*).

... Bref, une bio qui a du sens !



* Références proposées aux magasins dans le catalogue Biocoop.
Disponibilité selon choix des magasins et saisonnalité.

SÉSAME (BIO), OUVRE-TOI !

Un magasin Biocoop n'a rien d'un supermarché classique. Ici, pas de chariot XXL poussé à toute allure dans les rayons, pas de ritournelle publicitaire pour pousser à la consommation, pas non plus de gadget chinois en plastique avec le paquet de céréales...



Entrez dans un monde bio

Des étagères en bois, du personnel disponible, un coin librairie, bref une ambiance chaaaleureuse ! On montre aussi l'exemple avec des équipements fabriqués en France ou en Europe (*plus proche que l'Asie*), du papier recyclé pour les étiquettes prix (*pas des supports électroniques en plastique qui marchent à pile !*), des sacs cabas en coton bio ou des cartons pour ranger ses courses.



Et avec ceci ?

Paul, Pierre ou Jacques (*ou Jacqueline, pas de sexisme*) vous accueillent dans les rayons Boulangerie, Boucherie, Poissonnerie ou Fromagerie. Un service à la coupe et quelqu'un pour papoter pain au levain, élevage bio et petit fromage de chèvre.

Plonger sa main dans un sac de grain...
comme Amélie Poulain ! Mais chez Biocoop, on évite
la paluche dans les silos ! Un sachet, la petite pelle,
et hop, on se sert en vrac de céréales, lentilles,
amandes, abricots secs, café en grains... Un vrai
contact avec le produit (et en plus, ça amuse les
enfants !).



“Moi c’est Marc,
producteur de salades à 10 km d’ici !”
Des produits du coin, y’en a plein votre magasin
Biocoop ! L’occasion de consommer local et de
faire vivre les producteurs de votre région. Fruits et
légumes, fromages et produits laitiers, pain, miels,
confitures, cidres et autres gourmandises locales...



BIOCOOP SOLIDAIRE
AVEC
LES **PRODUCTEURS**
D'ICI ET D'AILLEURS

Donnons du sens à nos achats !
Chez Biocoop, l’acte d’achat se fait militant ! Un rayon
café 100 % issu du commerce équitable, du vin sans
sulfites ajoutés, des produits d’entretien sans déri-
vés pétrochimiques, des systèmes de filtration d’eau
pour éviter l’achat de bouteilles d’eau en plastique.



Et aussi dans votre magasin Biocoop,
des animations régulières pour découvrir des produits et
apprendre à les cuisiner, des conférences avec des pros,
tout plein de bouquins, DVD et feuilles d’informations pour en
savoir plus avant le grand saut dans la bio.

MES PREMIERS PAS SUR LA PLANÈTE BIOCOOP

Manger bio, c'est... brouter des graines germées et boire du jus de choucroute ??? Nah, fini l'image "un peu caricaturale" du mangeur de graines. La bio s'adresse à tous, parce que c'est palpitant pour les papilles, bon pour la santé et bien meilleur pour la planète !



Pourquoi je choisirais de manger bio d'abord ?

Parce-que-c'est-du-bon-sens !!! Ouvrons les yeux ! L'agro-industrie a modifié notre alimentation pour le meilleur, mais aussi pour le pire : terres asphyxiées par les engrais, cours d'eau pollués par les nitrates, bien-être animal menacé, ajout de plein de micro-additifs (aux effets pas si micro sur la santé...). L'agriculture biologique est plus respectueuse de l'environnement et bien meilleure pour notre santé.

Et si je me transforme en gros haricot tout vert ?

Rassurez-vous, manger bio n'engendre aucune mutation génétique grave ! Le mangeur bio présente plutôt les symptômes suivants :

- envie de fraises pendant la vraie saison des fraises (pas en plein hiver !)
- gourmandise effrénée pour les amandes, noisettes et autres fruits secs (plutôt que des barres chocolatées "au lait"... hum, hypercaloriques !)
- dégoût pour les dérivés de pétrole étalés chaque matin dans sa crème hydratante classique.

Et si quelqu'un vous traite encore de granovore, sachez rétorquer bio !



MES "PREMIÈRES FOIS EN (TOUT VA BIEN SE PASSE



Mon 1^{er} masque à l'argile... C'est normal la peau toute fripée ???

Un masque de beauté à l'argile, c'est idéal pour adoucir et purifier la peau. À condition de pas le laisser poser 1 heure sur le visage !

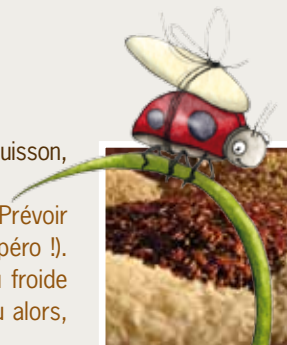
Mode d'emploi : Appliquez la pâte d'argile sur le visage et le cou et laissez en place 10 mn maximum : le masque ne doit jamais sécher sur la peau. Rincez à l'eau tiède, puis appliquez une eau florale ou une crème hydratante.



Mon 1^{er} riz complet... J'ai mangé à 22 h !

Eh oui, les céréales complètes nécessitent une plus longue cuisson, afin d'attendrir les fibres contenues dans les enveloppes du grain.

Mode d'emploi : Il suffit de le savoir... pour s'organiser à l'avance ! Prévoir 45 mn pour la cuisson du riz complet (en attendant, faites durer l'apéro !). Et pour les "trèèès" organisés, laissez tremper le riz cru dans l'eau froide pendant 2 h, ce qui diminue le temps de cuisson de 10 à 15 mn. Ou alors, passez au riz demi-complet !



Mon 1^{er} flan à l'agar-agar... Un vrai bloc de ciment !

L'agar-agar est une substance mucilagineuse qui gonfle au contact d'un liquide chaud et se gélifie en refroidissant.

Mode d'emploi : Alors pas de panique si, encore chaude, votre préparation paraît liquide ! Dosez seulement 2 grammes d'agar-agar pour ½ L de liquide (voir le poids d'agar-agar écrit sur le sachet). Délayez la poudre à froid, porter à ébullition pendant plus d'1 mn puis verser dans des moules et laisser refroidir.

N BIO"... R !)



Mes 1^{res} noix de lavage...
Le linge est tout collant !

Les noix de lavage libèrent leur détergent naturel, la saponine, au contact de l'eau chaude. Mais quelques-unes suffisent pour toute une machine !

Mode d'emploi : Placez 4 à 6 noix de lavage dans un petit filet en coton (ou dans une vieille chaussette). Elles se réutilisent 1 fois pour des lessives à 90 °C et jusqu'à 3 fois pour des lessives classiques à 30-40 °C.



RECETTE DE QUICHE BIO POUR LES NULS

Alternative n°1 Quiche bio classique

Remplacez tous les ingrédients classiques de votre quiche par les mêmes ingrédients en "bio". Mmmh, c'est bon le bio dites donc...

1 pâte brisée bio, 3 œufs bio, 20 cl de crème fraîche bio, 25 cl de lait, 100 g de fromage râpé bio, 200 g de lard fumé bio.

Alternative n°2 Quiche bio végété

Remplacez certains ingrédients bio par des équivalents d'origine végétale. V'là qu'un p'tit goût alternatif qui s'en vient ! Par exemple, la crème fraîche devient crème de soja, le lait s'éclipse pour du lait de soja ou bien les lardons sont substitués par des dés de tofu fumé.

Alternative n°3 Quiche bio santé

Transformez votre quiche lorraine en vraie quiche santé ! Faites vous-même la pâte brisée : 250 g de farine T80, 1 cc de sel, 4 cs d'huile d'olive, 1 petit verre d'eau. Pour la garniture, intégrez toutes les alternatives proposées à l'étape précédente et ajoutez des légumes de saison, par exemple 1 oignon émincé et 1 courgette en dés en été ou 1 poireau en hiver.



TOUCHE PAS À MON COLA !

Manger bio, ce n'est pas se priver de gourmandise ! En bio existent aussi des boissons au cola plein de p'tites bulles, des pâtes à tartiner chocolatées (et le N... n'a qu'à bien s'tenir !), des biscuits fourrés pour le goûter de nos p'tits rois et p'tites reines... Alors, ki cé ki passe au bio ?

MON PANIER BIO DU NIVEAU DÉBUTANT

Potimarron

Très facile à cuire (10 à 15 mn).
Se prépare en purée, soupe ou gratin,
voire en confiture, tarte ou cake sucré

Lessive écologique

Biocoop

Pour laver
son linge sale
sans polluer
la planète !

Gel douche

Gel douche certifié Cosmébio
au format 1 L,
c'est plus éco-mique !

Jambon "Ensemble"

Tout est bon
dans le cochon
(surtout s'il est bio)

Huile de tournesol "Ensemble"

Un geste santé
pour assaisonner salades,
légumes cuits, céréales...

Chocolinette

C'est si bon
d'être gourmand !



Crème de soja

Alternative végétale
à la crème, pour les purées,
gratins, sauces...

Lentilles corail

Cuites en 10 mn !
une alternative facile
à la viande

Dattes fraîches

une gourmandise
à découvrir d'urgence !

Poignées de fruits secs et oléagineux

Pour combler
les p'tites faïms

AU NIVEAU EXPERT...

Lait d'avoine

Une boisson onctueuse et douce pour remplacer le lait

Grinioc à l'épeautre

Petites galettes aux céréales (bien meilleures que des nuggets !)

Panais

Pour changer des carottes et des navets, y'a l'panais (pas plus long en cuisson)!

Radis noir

Parce que le radis n'est pas toujours rose ! Un peu de piquant à l'apéritif, servi en tranches fines avec une tartine beurrée



Acérola

La dose de vitamine C pour passer l'hiver en toute tranquillité !

Sojade

Du soja avec des fruits, un dessert frais et très digeste

Huile de beauté

Huile harmonisante, pour une peau lisse, ferme et satinée

Algues

Des saveurs iodées pour se refaire une santé

Riz complet

Un riz plein de goût, riche en fibres et oligo-éléments

Vin rouge

Évitez les produits chimiques : laissons résonner le terroir à l'état pur

DANS LES COULISSES DE BIOCOOP...

LE RÉSEAU BIOCOOP, COMMENT ÇA MARCHE ?

La sélection des produits, les règles de gestion et les grandes décisions du réseau font l'objet de débats et de votes collectifs : c'est ça un réseau coopératif !



Une charte pour affirmer les principes fondateurs des magasins Biocoop ! Pour définir comment Biocoop entend développer une agriculture biologique durable et préciser les spécifications en matière de sélection produits.

Des relations transparentes avec les fournisseurs ! Biocoop a rédigé une charte de déontologie pour définir les relations avec les fournisseurs. Ici, pas de système de pression comme il existe parfois dans les systèmes de distribution classiques !

Un comité d'éthique a également été créé pour s'assurer du respect par Biocoop de ses engagements fondateurs, notamment en ce qui concerne le soutien aux producteurs et la politique sociale interne de Biocoop.



Une convention écologique, et c'est pas du greenwashing ! Cette convention rappelle qu'au-delà de son métier (vendre des produits bio), Biocoop s'engage par une politique d'approvisionnement la plus écologique possible, des investissements solidaires et responsables, un fonctionnement en magasin le plus respectueux possible de l'environnement, des actions de formation et d'information avec des partenaires écolos.

BIOCOOP EST ENGAGÉ AUPRÈS DE PARTENAIRES MILITANTS

... pour promouvoir la bio

- Membre fondateur de l'association Bio Consom'acteurs, dont l'objectif est de promouvoir la bio auprès des consommateurs.
- Partenaire de l'association Terre de Liens, qui propose une aide financière pour l'accès solidaire au foncier agricole.
- Fondateur de Défi Bio (Développement de Filières Bio) pour aider financièrement les groupements de producteurs, par exemple pour l'achat d'équipements.

... pour soutenir le commerce équitable

Membre de la Plateforme pour le commerce équitable (PFCE), un collectif national qui fédère plusieurs organisations du secteur.

... pour avancer avec la finance solidaire

- Partenaire du Crédit Coopératif, banque coopérative, avec la création du Codevi solidaire.
- Partenaire de la Nef, société financière de finances solidaires, avec la création du Compte Epargne Nature.

... pour développer les énergies renouvelables

- Cofondateur d'Enercoop, fournisseur d'électricité issue d'énergies renouvelables.
- Partenaire du Réseau Sortir du Nucléaire, qui milite pour l'arrêt du Nucléaire.

Retrouvez plus d'informations sur les pages Partenaires de notre site Internet www.biocoop.fr/partenaires



EN DIRECT DES MAGASINS !

Quelle place est réservée aux "produits locaux" en magasin ?

Témoignage de Sophie Rousseau, Biocoop Le Grain d'Or à Tréllissac (24)
« Soutenir les producteurs locaux est une priorité ! Au **Grain d'Or**, nous travaillons en direct avec plus de **60 producteurs installés à moins de 50 km**. Nos consommateurs trouvent au rayon Boucherie des produits exclusivement d'origine locale. Et dans l'ensemble du magasin, des **étiquettes spécifiques signalent les produits locaux**. On organise aussi des rencontres-dégustation avec les producteurs. **Le Grain d'Or** soutient également financièrement l'**installation de nouveaux producteurs biologiques en Dordogne**. »



Comment fonctionne un magasin Biocoop ?

Témoignage de Pierre Le Guen, Biocoop Bio Gastell à Plougastel (29)
« Chaque gérant de magasin est **indépendant** et prend l'organisation sociale qui lui convient (association loi 1901, SARL, SA Coop...). À Plougastel, nous sommes 15 salariés organisés en **SCOP** (Société Coopérative Participative), c'est-à-dire **1 homme = 1 voix** ! Une forme de respect social et un moyen de faire régner la démocratie dans le travail. D'ailleurs, Biocoop est le réseau qui présente le plus de structures en SCOP ! Sans doute en souvenir des premiers groupements qui ont fondé Biocoop dès 1980... »

Les magasins Biocoop sont-ils "verts" ?

Témoignage de Mikael Coroller, Biocoop Les 7 Epis, Mellac (29)

« Pour notre **magasin en éco-construction**, nous voulions assurer une production d'électricité à partir d'**énergies renouvelables**. Ainsi, le toit de 490 m² a été recouvert de **membranes photovoltaïques**. Ce projet a été rendu possible grâce à la création d'une **SAS collective** (Société par Action Simplifiée) : pour cela, nous avons proposé un investissement éco-citoyen à nos consommateurs avec l'association locale de développement des énergies partagées. D'autres biocoops de la région ont également participé au projet. »



Témoignage de Benoît Delmotte, Biocoop d'Épône (78)

« C'est un bâtiment en accord avec les produits qu'on y vend ! Il s'inscrit dans une **démarche écologique globale** : **panneaux photovoltaïques et toiture végétalisée, dispositifs d'économie d'énergie** (isolation des murs performante, récupération d'énergie sur les installations de production de froid). C'est aussi une architecture pilote en Île-de-France, en étant l'un des premiers bâtiments à usage commercial **de type BBC** dans la région. »



Des consommateurs, impliqués dans leur biocoop : comment ?

Témoignage de Delphine Briand, consommatrice à la Biocoop Les 7 Epis Lorient (56)

« Pour faire connaître le magasin, la Biocoop des **7 Epis** cherchait des témoignages de consommateurs. J'ai naturellement répondu à l'appel pour exprimer ce que j'apprécie le plus dans ma biocoop : faire mes courses **en toute confiance**. Chaque produit bio est examiné à la loupe, **additifs compris**. Autant le faire savoir autour de nous ! »



NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.

Plus de 300 magasins partout en France,
liste complète sur

www.biocoop.fr

www.mangerbouger.fr

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 911, avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - OPO - Illustrations : Julie Brunswick, Lasserre - Crédits photos : Marion Coudonier, Emmanuel Reuré et Muriel Bordier, Nicolas Lasserre, Franck Vogel, Manuel Dirrus, Digitalvision DR - Imprimé par Les Hauts de Vienne - BP 32179 - 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Veil (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2011 - BF3264