



DOUCEUR ET VOLUPTÉ

## Savon au lait d'ânesse

Surprenant et audacieux, ce sont les premiers mots qui viennent à l'esprit lorsqu'on se penche sur le projet des « Anes d'Autan ». Réaliser de la cosmétique à base de lait d'ânesse, cela suscite en effet un peu de curiosité ! Cette démarche originale a débuté en 2004 en Midi-Pyrénées, au cœur du pays de Cocagne à l'initiative de 2 passionnées des ânes. Aujourd'hui, le troupeau de Martine et Nathalie est composé d'une **vingtaine d'ânesses et d'ânon** qui produit un **lait rare et précieux**, d'une qualité exceptionnelle, validée par une triple certification : AB, Nature&Progrès (En savoir plus sur le cahier des charges Nature&Progrès : [www.natureetprogres.org/producteurs/cahier\\_des\\_charges](http://www.natureetprogres.org/producteurs/cahier_des_charges)) et One Voice (label certifiant les produits « non testés sur animaux »). Utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus dermatologiques, le lait d'ânesse, en raison de sa **forte teneur en acides gras essentiels** tels que l'acide linoléique (Oméga-3), en minéraux et en vitamines E & C anti-oxydantes est un produit cosmétique très intéressant dans la lutte contre les méfaits des radicaux libres et du vieillissement. Le principe de saponification utilisé permet d'obtenir des copeaux de savons très secs qui additionnés au lait d'ânesse et aux huiles essentielles, donnent des savons **faiblement « humides »**, (de 8 à 10% au lieu de 50% pour les savons ordinaires) et qui s'utilisent donc plus longtemps. Enrichis au beurre de karité, les savons surgras ont été préparés pour un usage quotidien des plus doux. Vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à vous rendre sur leur site internet : [www.lesanesdautan.com](http://www.lesanesdautan.com)

5,41€ les 100g

L'ALTERNATIVE (ECO)-LOGIQUE!

## Gourdes SIGG

L'impact environnemental d'une bouteille plastique n'est plus à démontrer quand on prend conscience de toute l'énergie dépensée, de la production de la bouteille à sa vente en magasin : utilisation de pétrole pour la fabrication du plastique et pour le transport puis pour la réfrigération des produits et enfin, en moindre mesure certes, mais aussi pour le recyclage. C'est dans ce contexte que l'utilisation de gourdes prend tout son sens. Idéale pour **remplacer la bouteille d'eau en plastique** et emporter avec soi son eau filtrée ou toute autre boisson, les gourdes sont une alternative (éco)logique ! De fabrication suisse, les gourdes SIGG allient non seulement **qualité, savoir-faire artisanal, mais aussi design**, permettant au plus grand nombre de trouver LA gourde qui le suivra dans tous ses déplacements ! Soudée à partir d'un seul bloc d'aluminium, la gourde SIGG se caractérise également par un principe de revêtement intérieur très

spécifique, garantissant l'absence de toxicité même après de nombreuses utilisations. Aucun risque de tomber sur un vernis au plomb comme cela a pu être le cas sur certains produits peu recommandables ! Alors n'attendez plus, vous aussi, choisissez votre « Original Swiss Bottle » et tirez un trait sur la bouteille d'eau en plastique, qui n'est définitivement plus classe !

de 14,50€ à 19,90€ selon les modèles



## A vos agendas

### Mai

**Mardi 11 mai**  
de 18h30 à 20h30  
Maison du Monde d'Evry  
109 Patio des Terrasses

**Vendredi 21 mai**  
à la Clairière

**Samedi 22 mai**  
à la Clairière  
le matin

**Dimanche 23 mai**  
à 17h00  
Maison des Jeunes à  
Soisy (5 rue Galignani)

**Samedi 29 mai**  
à la Clairière

### Juin

**Mardi 2 juin**  
de 18h30 à 20h30  
Maison du Monde d'Evry  
109 Patio des Terrasses

**Samedi 5 juin**  
au Chêne

de 16h00 à 19h00  
**le Samedi 5 juin**  
au Chêne  
**le Dimanche 6 juin**  
à la Clairière

**Samedi 12 juin**  
à la Clairière

**NOUVEAU**  
**Vendredi 18 juin 2010**  
Toute la journée  
Au C.A.T. « La Vie en  
Herbes à Marcoussis »

**Samedi 19 juin**  
à la Clairière

**Café de l'Actu** : Et si on débattait autour d'un apéro bio? « Consom'acteurs : quels pouvoirs ? » avec Artisans du Monde Evry, Evry Palestine

**Animation bière** des Yvelines « Au pré de ma blonde » - remise de 10% sur les produits exposés et dégustation de nombreuses autres bières bio.

**Présentation du lombricomposteur** : jardinier ou simple amoureux des plantes, en ville comme à la campagne, produisez vous-même gratuitement le meilleur des engrais pour vos plantes grâce au travail des vers composteurs.

**Projection débat du film documentaire** « Tous comptes faits » d'Agnès Denis - "impacts de la grande distribution française, ses méthodes avec les producteurs, sa responsabilité face aux délocalisations ?"

La projection sera suivie d'un **pique-nique BIO**, si le temps le permet, en bords de Seine (sinon dans la salle !) où chacun pourra rapporter un plat à partager !

**Animation « Fête des mères »** : animations avec Marenjo - Ambiance & Bien-Être 10% de remise sur les produits exposés

**De 16h30 à 19h00** : Pot d'inauguration de la Clairière suite aux travaux de rénovation.

**Café de l'Actu** : Et si on débattait autour d'un apéro bio? "«Haïti et reconstruction : quelles avancées six mois après ? » avec APESE Haïti, Moovance et la Clairière.

**Fête de l'été** : dégustations et animations avec nos fournisseurs - remise de 10% sur les produits exposés. Programme en préparation

**Atelier Cuisine « Confitures maison »**. Facile de réaliser quelques pots classiques ou agrémentés de fleurs d'épices ou d'huiles essentielles... avec moins de sucre que dans les recettes conventionnelles ! Chacun repartira avec un pot préparé pendant l'Atelier!

**Animation Gaborit** : dégustation de nombreux produits de crèmerie avec 10% de remise sur les produits exposés

**Visite fournisseur** : Découverte des cultures et des modes de production en bio. Repas champêtre et cueillette l'après-midi de « bleuets » ou autre plantes selon la floraison. Sur inscriptions au 01 69 89 46 33

**Fête de l'été** : dégustations et animations avec nos fournisseurs - remise de 10% sur les produits exposés. Programme en préparation



LA CLAIRIÈRE	LE CHÊNE
C. Cal Les Meillottes	38, Avenue Jean Jaures
Rue de l'Ermitage	(Quartier du Rond Mass)
91450 Soisy-sur-Seine	91230 Mongeron
Tel.: 01 69 89 31 32	Tel.: 01 69 52 53 53

TAM-TAM

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : BRUNO DUFÉTELLE  
RÉDACTION/RÉALISATION : VIRGINIE SCHMIDLE  
CONCEPTION : VOLONTÉRIE FR  
ILLUSTRATIONS : EMMANUELLE ROMIN

Nos prix sont donnés à titre indicatif sous réserve de modifications (à nos fournisseurs) et dans la limite des stocks disponibles.



# TAM-TAM

LES ECHOS DE LA COOPÉRATIVE LA FORÊT

N°4  
Mai/Juin 2010

## Pour des filières solidaires!

Ce Printemps, plusieurs films traitant des problèmes environnementaux et plus particulièrement de ceux inhérents au monde agricole sont sortis sur le grand écran : « Solutions locales pour un désordre global » de Coline Serreau ou encore le « Temps des Grâces » réalisé par Dominique Marchais. Si ce n'est pas déjà chose faite, nous vous recommandons vivement de les voir ! Ces films sont emblématiques d'une époque où être paysan rime aussi avec précarité et surendettement. Plus de 40000 inscriptions au RSA (revenu de Solidarité active) ont été enregistrées au sein du monde agricole français ces derniers mois. Mais ces films nous rappellent aussi qu'une autre voie est possible à condition de reconsidérer et de revaloriser le travail des agriculteurs. Il est grand temps que nos agriculteurs reprennent leur rôle initial, en tant que connaisseurs de la Terre et qu'ils cessent d'être les pions d'un système agro-industriel, uniquement destiné au profit. C'est tout le travail qu'entreprend le réseau Biocoop quand il oeuvre à la structuration des filières, se traduisant concrètement par la large gamme de produits étiquetés « Ensemble pour plus de sens ». Derrière cette marque, tout est question de transparence, de qualité et d'équité. Pour un produit donné, le consommateur sait où et par qui il est produit et transformé. Chez Biocoop, les producteurs ne sont pas des « vaches à lait », mais bel et bien des partenaires primordiaux, experts de la qualité et gardiens des terroirs et de la biodiversité.



Au niveau local, notre coopérative participe à plusieurs événements dans le cadre de la **Quinzaine du Commerce équitable** pour rappeler son engagement pour une agriculture à visage humain : visite guidée chez nos producteurs locaux, projection du film « Tous comptes faits » suivie d'un débat.

**La Clairière a fait son renouveau !** Après 10 jours de fermeture pour travaux, nous vous accueillons dans un cadre rénové, modernisé et encore plus convivial !

Bruno Dufételle

Directeur

de la Coopérative La Forêt

TAM-TAM EST LUI-MÊME  
UN PRODUIT ÉCOLOGIQUE,  
IMPRIMÉ SUR DU PAPIER 100 % RECYCLÉ  
AVEC DES ENCRE VÉGÉTALES.  
NÉANMOINS, SI VOUS PRÉFÉREZ  
À L'AVENIR LE RECEVOIR PAR MAIL,  
DITES-LE NOUS EN MAGASIN.

SI VOUS NE SOUHAITEZ PAS CONSERVER CE DOCUMENT, DONNEZ LE À UNE PERSONNE DE VOTRE ENTOURAGE,  
RETOURNEZ LE DANS VOTRE MAGASIN OU PENSEZ À LE RECYCLER DANS LE SAC APPROPRIÉ

## Démarche locale



LOCALE ET SOLIDAIRE DES LE REVEIL!

### Tisane "mélange du matin"

Une journée qui commence en douceur, c'est ce que nous souhaitons tous ! Elles sont nombreuses, toutes ces plantes bio à avoir été assemblées pour composer le subtile « mélange du matin » : cynorrhodon, thym-citron, menthe, marjolaine, basilic. Plantes issues d'une production en agriculture biologique, elles sont le fruit d'un projet d'envergure où **travail de qualité et démarche solidaire** ont été pensés ensemble. La Vie en Herbes via sa production de plantes médicinales et aromatiques favorise l'emploi de personnes handicapées qui trouvent dans leur métier équilibre et autonomie. Les personnes du **Centre d'Aide par le Travail (C.A.T)**, encadrées par des professionnels de l'agrobiologie et de l'accompagnement social, participent à l'ensemble du cycle de la production végétale : mise en place des cultures, plantation, cueillette et ensachage. Et afin de préserver la vitalité de la plante, la plupart de ces tâches se font manuellement ou à l'aide de petites machines adaptées à chaque variété de plantes et aux capacités des personnes qui les utilisent. La trentaine de plantes ainsi récoltées sont ensuite commercialisées sous forme de tisanes et d'aromates que nous avons le plaisir de vous proposer dans nos 2 magasins la Clairière et le Chêne.

Vous aurez peut-être déjà remarqué que les tisanes de la Vie en Herbes se sont récemment substituées à la gamme de tisanes Valdena, produites en Israël et récemment **déréférencées en raison de cette origine que nous avons jugée trop lointaine**. Voilà donc un parfait exemple d'une production locale et solidaire que nous vous invitons vivement à découvrir !

4,18€ les 20 infusettes

### LE RETOUR DES FROMAGES DE CHÈVRE

### La Briquette sur feuille

Le GAEC de la Plaine de Fomard, à Azay-le-Brulé (79), s'insère dans un **paysage bocager** de Poitou-Charentes où se côtoient parcelles de pâturage et de culture. C'est là qu'est produite la Briquette sur Feuille, fameux fromage de chèvre au lait cru. Trois personnes, François, Marie-Jo et Laurent sont associées sur l'exploitation, passée en bio en 1998. Grâce à de récents investissements, le lait est désormais transformé sur l'exploitation puis destiné à la fabrication des fromages de la gamme « Cabri d'Azay » dont la Briquette sur Feuille. « **Le pâturage est la clé du système** » car il permet de produire de bons fourrages et ainsi d'avoir moins recours aux concentrés protéiques. Après une période creuse correspondant à la période de tarissement avant la mise bas des chèvres, la production de lait est **à nouveau plus abondante**. La Briquette sur feuille s'apprécie dans de nombreux plats, agrémentée de miel, de figues fraîches, accompagnée d'un vin blanc vif à base de Sauvignon. Un verre de Sancerre sera parfait dans ce rôle là !

6,98€ les 200g

autres variétés : jaune, citron ou vert pâle, blanche comme la Blanche de Virginie ou la Blanche d'Égypte, de forme ronde, courte et renflée. **Très facile à cuisiner**, la courgette se décline dans de nombreuses préparations : flans, terrines, veloutés froids, gratins, et pourquoi pas aussi dans une purée de pommes de terre, de lentilles vertes ou de lentilles corail ? Il ne vous reste plus qu'à parfumer vos préparations avec les herbes aromatiques du moment : basilic, menthe et ciboulette...



Prix selon arrivage



## Idée cuisine

**ZOOM PRODUCTEUR...**  
Interview de Julia Houthoff  
des "Jardins de la Vère"  
Production d'herbes à l'huile

Bonjour ! Vos produits ont été récemment référencés dans nos magasins. Avec les beaux jours qui arrivent, ils vont sans aucun doute rencontrer un vif succès ! D'ailleurs, vous êtes installés dans une région du soleil, le Tarn. Pouvez-vous nous parler un peu plus des particularités de votre terroir ? **La ferme est située dans une petite vallée sur les bordures du Gaillacois et la forêt de Gresigne ; un mélange de bons vins et de belles balades !**

Les légumes et les herbes sont votre cœur de métier. Quels sont les grands moments d'une année type ? (production, mise en place des cultures, récolte, etc... ?) **Comme je produis tous les légumes, je les transforme, je les vends et que je fais mes plants aussi, des grands moments il y a en toute l'année !**

Pourquoi avoir fait le choix du bio ? Qu'est-ce qui motive votre démarche ? D'autant que vous êtes certifiés Nature & Progrès ! **Pour la santé. La qualité. Le respect de la terre... Oui, tout ça, mais surtout pour pouvoir fournir un produit qui vient d'une agriculture durable et qui la maintient (ici et ailleurs, d'ailleurs !), et qui favorise des circuits courts et de proximité. Nous sommes contrôlés chaque année sur nos façons de travailler et d'assurer la qualité. Ce qui est aussi important pour nous, c'est notre implication au niveau local, social et économique, solidaire et équitable. Je pense que ça va faire 30 ans que je mange bio. Pour moi, c'est un choix écologique qui reflète ma vie.**

Nous mettons tout particulièrement en avant vos « herbes à l'huile ». Quels sont leurs atouts ? Et comment nous conseillons-vous de les déguster ?

**Les herbes sont récoltées et aussitôt mises dans l'huile pour garder toute leur fraîcheur. Vous pouvez les utiliser toute l'année pour toujours avoir des herbes fraîches sous la main. On peut les mettre sur des toasts à l'apéritif, dans une vinaigrette, dans les pâtes, sauces, tajines, sur les grillades, pizzas, comme accompagnement des légumes cuits à la vapeur, des pommes de terre ou d'un plat de riz...**

4,56€ le pot de 80g

### Pipe rigate estivales au chèvre frais et aux herbes à l'huile

De Laurence Moineau

**Pour 4 personnes**    **Préparation 10 min.**    **Repos 30 min.**

-250g de pipe rigate (pâtes escargot)

Pour la marinade : 15 tomates cerise coupées en deux - 1 briquette sur feuille - 2 bonnes cuillères à café d'herbes à l'huile, selon votre goût à la « Fleur d'ail rose » ou aux « herbes de Provence » - 10 olives noires

- 50 g de parmesan râpé - 1/2 botte de persil ciselé - quelques pincées de piment en poudre (de Cayenne ou d'Espagne) - sel - quelques filets d'huile d'olive et d'huile colza

Mettre dans un grand bol tous les ingrédients de la marinade : couper en morceaux le chèvre frais et les olives. Rajouter ensuite les tomates cerise, le parmesan, les herbes à l'huile, le persil ciselé et le piment. Terminer en versant votre mélange d'huiles (olive + colza.) Bien mélanger et laisser reposer couvert au frais pendant au moins une demi-heure. Faire cuire les « pipe rigate » comme indiqué sur le paquet. Ajouter une à deux louches d'eau de cuisson à la marinade pour obtenir une sauce onctueuse, bien mélanger et servir sur les pâtes chaudes.



## Consom'action

LA BELLE ROUGE

### La fraise

L'arrivée des beaux jours, ça se fête ! Voilà pourquoi même si la saison des fraises peut s'avérer relativement **courte et aléatoire en bio**, nous mettons l'accent sur ce délicieux fruit annonciateur de la sortie de l'hiver. Agrumes, kiwis et bananes sont contents d'accueillir à leur côté la belle petite Rouge ! Saveur et doux parfum ne sont pourtant pas faciles à obtenir car la culture, la cueillette et le conditionnement de la fraise nécessitent **beaucoup de soins et de main d'œuvre**, surtout en cultures bios où il faut faire face à de nombreux ravageurs. On préférera alors des traitements préventifs à base de cuivre et de soufre. En bio, les plants sont aussi renouvelés de préférence chaque année contrairement aux méthodes conventionnelles où l'on fait durer les cultures plusieurs années grâce à l'alimentation des plantes par des solutions fertilisantes. **Fruit minceur** par excellence car pauvre en glucides, la fraise contient beaucoup d'eau et de l'acide folique, bénéfique aux futures mamans, souvent attirées naturellement par cette douceur ! Afin d'éviter que les fraises ne se gorgent d'eau, nous vous conseillons de les laver avec leurs queues. L'association de la fraise et de la mangue, grâce à l'apport de carotène et de glucide, mérite aussi le détour ! Bon régal !

Prix selon arrivage

ORIGINE FRANÇAISE

### Tournesol décortiqué

Actuellement, la quantité des déchets ménagers (et assimilés) quotidiens par habitant a quasiment triplé en vingt ans et atteint aujourd'hui plus de **430 kg en moyenne par personne et par an en France**. Parmi ces déchets ménagers, les emballages et sacs plastiques occupent malheureusement une bonne place. C'est pourquoi, nous encourageons dans nos magasins la consommation de produits en vrac et mettons en avant le tournesol décortiqué **d'origine française**, produit par Céréco. Ce produit est également distribué dans nos magasins sous la marque « **Ensemble pour plus de sens** », signifiant qu'il est issu d'une filière équitable et durable mise en place par le réseau Biocoop qui milite ainsi pour plus de transparence, de solidarité et de qualité entre producteurs, transformateurs et distributeurs. Les utilisations du tournesol décortiqué sont nombreuses, comme dans l'assaisonnement de salades, des légumes ou des pâtes, en mélange avec d'autres graines et pourquoi pas grillées pour composer vous-mêmes vos mueslis du petit-déjeuner ! On pourra aussi volontiers les utiliser en décoration sur certains pains ou carrément incorporées à la panification. Sur le marché existe aussi du tournesol en provenance de Chine que nous nous refusons de vendre à la Coopérative la Forêt. Restons vigilants sur les origines !

EN DIRECT DU PRODUCTEUR

### Huile de colza

Le GAEC Ursule (Groupement agricole d'exploitation en commun), installé sur plus de 180 ha en « polyculture élevage » à Chantonay dans le bocage vendéen fonctionne selon deux principes phares : l'autonomie et la biodiversité comme facteur de production. A l'initiative de Jacques Morineau, l'exploitation en bio fonctionne sur une rotation longue des cultures (10 à 12 ans), l'implantation de haies sur toutes les parcelles, le mélange des variétés, la production de plus de 95% de ses semences et bien sûr la non utilisation d'engrais et d'insecticides. L'huile de colza mise en avant dans notre rubrique « consom'action » est bel et bien une huile de producteur à l'origine clairement identifiée qui est extraite à froid et pressée à la ferme. Les vertus de l'huile de colza sont nombreuses avec notamment une composition en acides gras bien équilibrée et une teneur particulièrement haute en **acides gras polyinsaturés de la famille des Oméga-3**, nécessaires à notre santé et que notre organisme ne sait pas synthétiser. Son goût prononcé s'apprécie beaucoup en assaisonnement pour agrémentez légumes et crudités, légumineuses ou céréales. Alors pour varier les plaisirs, optez pour l'huile de colza !

7,46€ /litre

8,31€/Kg

## Actu produit

### La courgette

La courgette vient de faire sa réapparition sur nos étalages après 6 mois d'absence pour le bon respect des saisons ! Cette petite courge « ette » d'été vient d'Amérique centrale où on la cultivait bien avant notre ère ! Aujourd'hui, la courgette est aussi très appréciée sur l'ensemble du pourtour méditerranéen où elle occupe une place de choix dans les **plats de ratatouille**, découpée en petits carrés et associée à deux ou trois autres légumes de l'été, tomates, haricots verts, poivrons... Nous sommes surtout habitués à consommer la courgette verte et allongée, mais il en existe de nombreuses