



N°2

Décembre 2014
La lettre d'info de la CABA
magasin du réseau 

Edit o

Vous vous en êtes sûrement rendu compte ? Depuis plusieurs mois, de nombreuses actions sont mises en place au sein de nos magasins afin de parer à un environnement économique difficile.

Toujours dans ce sens, dès le début de l'année prochaine, vous découvrirez de nouveaux visages dans nos magasins, en raison de modifications d'équipes.

Force est de constater que les efforts de chacun portent leurs fruits et nous donnent la possibilité d'envisager à ce jour des projets valorisant pour la Caba et pour contribuer à encore mieux soutenir la production locale. Nous vous en dirons plus prochainement...

En cette fin d'année bien amorcée, nous vous proposons de préparer les fêtes dans une ambiance chaleureuse. Les équipes présentes dans chaque magasin vous conseilleront sur un grand choix de produits biologiques certifiés, locaux et équitables.

Nous en profitons pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année.

Le Directoire

De l'éthique sans nos séws ! Noël " tout en couleurs "

Boules en verre - commerce équitable Salaheddin - issues d'une verrerie à Damas



Le paysage écologique d'aujourd'hui tire pourtant vers le noir : la longue liste des projets inutiles et imposés, du barrage de Sivens dans le Tarn, de l'aéroport de Notre Dame des Landes ou à la Ferme des mille vaches, tous dans la voie d'une agriculture productiviste et destructeurs des écosystèmes ... ne nous incite pas à voir **la vie en rose** ! Et pourtant nous avons choisi à la CABA de fêter Noël

diversité de producteurs engagés, respectueux de la nature, des projets toujours inventifs et des saveurs variées... Loin des excès et de la consommation à tout va, encouragée par la démesure de notre société, ici nos achats « festifs » seront porteurs de sens : Commerce équitable, soutien des productions artisanales, absence totale d'OGM...

« **tout en couleurs** ». En affirmant ce choix résolument positif - ni naïveté, ni angélisme- mais bien un souhait de partager avec vous ce que couleur sous tend : de la diversité, de la Biodiversité dans nos produits et derrière eux, une

Que Noël rime avec éthique et plaisir !

Gwénaëlle - Mûrs-Erigné



Etoiles « popo d'éléphant » de différentes couleurs fabriquées en Inde, mélange du caca des éléphants et des chutes de textile : papier naturel, organique et ...inodore !

Les Jardins de Gaïa

Experts du thé, pionniers de la bio et amoureux de la vie, Les Jardins de Gaïa nous offrent une palette de goûts et de couleurs...

Blanc, vert, Oolong*, noir ou rouge**, selon s'il est transformé ou juste séché, fermenté ou non, le thé a de multiples vertus et propriétés bienfaisantes sur notre corps - stimulant et anti-fatigue, riche en antioxydants grâce à leur polyphénols, en vitamines et en minéraux. Mais la qualité principale de ce breuvage, c'est l'art de vivre qu'il inspire en nous faisant rêver et voyager.

Depuis leur existence, Les Jardins de Gaïa ne cessent de parcourir le globe pour y nouer des relations directes avec des

producteurs et monter des projets : « *Petits producteurs et petits projets afin de promouvoir une agriculture à échelle humaine en leur assurant une juste rémunération et permettant ainsi de multiplier les choix et d'améliorer les qualités des thés au fil des récoltes.* » Il a fallu à cette femme passionnée, Arlette Rohmer, de la patience, de la ténacité et un brin d'audace pour créer cette entreprise il y a tout juste 20 ans alors que les thés bio se faisaient rares ! Les thés séchés et triés sont acheminés en Alsace, où ils sont aromatisés selon des recettes minutieusement concoctées par l'équipe de dégustateurs dans le secret de leur cuisine ! Leur site pour entrer dans cet univers et s'émerveiller : www.jardinsdegaia.com

Cette année, deux «nouveautés» :



*thé Oolong : compromis entre le thé vert et le thé noir, il est semi fermenté
**Le Roiboos est communément appelé thé rouge à tort car il ne possède pas de théine. Il est originaire d'un arbuste aux fines aiguilles d'Afrique du sud.

Volailles de La Ferme du Domaine



Chanzeaux, à moins de 20 Kilomètres de votre Biocoop Caba de Murs-Grigné : c'est là que sont élevés vos poulets et pintades que vous retrouvez toute l'année au rayon frais. La Ferme du Domaine, consacrée à l'élevage et la culture, est conduite en agrobiologie (AB) depuis 20 ans par moi-même et mon père Rémy (4ème et 5ème génération sur cette terre). L'élevage de Volailles- souche à croissance lente - est volontairement de petite taille afin de maîtriser la production dans un esprit de transparence et de qualité maximum. Pour cette fin d'année, je vous propose pour vos menus des volailles festives : **Chapon**, **Oie**, **Poularde**. Elles sont élevées sur la ferme depuis leurs premiers jours et sont nourries avec les céréales que

je cultive, les chapons et poulardes reçoivent une finition au lait. Un petit rappel : l'abattage se fait au delà de l'âge officiel prévu par le cahier des charges bio (91 jours), ce qui permet d'atteindre la maturité sexuelle des animaux, âge optimal pour la qualité gustative de la viande. Les poulets sont donc abattus à 130-140 jours, les pintades entre 160 et 170 jours. Cette année **je vous propose de découvrir ou redécouvrir la Poularde**, jeune poule de 5 mois qui n'a pas encore pondu. Cuisinée à l'Angevine elle sera parfaite pour 7 à 8 convives (recette en magasin).

Julien Cesbron

A Angers et Avrillé, vous trouverez aussi des volailles festives.

Les Glaces du Perche

Lors de mon installation avec ma sœur et mon beau-frère, je voulais créer un atelier de transformation à la ferme.

Un anglais m'a donné envie de faire des glaces avec le lait biologique de notre ferme.

Travailler en bio était une évidence pour moi car je voulais proposer des produits de qualité, sains et respectueux de l'environnement.

Ma volonté était d'élaborer des glaces le plus simplement possible : en bio évidemment, pas trop de sucre et un minimum de crème fraîche !

Un vrai défi ! Un réel pari pour prouver qu'une recette simplifiée peut donner du plaisir (en bouche). Nous achetons, pour nos glaces et sorbets, toutes les fraises en Sud Sarthe (Jean Marc Coulon), le Safran en Sarthe, le Caramel au Beurre salé , en Bretagne .

Dans notre ferme, en plus du lait et de la crème fraîche, je cueille du sureau (baies et fleurs), et des poires.

A vos cuillères...

Valéry Bourlier



Nos coups de cœur... sous le signe du partage !

Depuis des années, la CABA a tissé des liens avec quelques producteurs avec qui elle travaille en direct. Parce qu'ils sont de véritables artisans, bien souvent autodidactes, et surtout amoureux de la terre, ils nous offrent des produits de grande qualité gustative. Idée cadeaux, produits gourmets sur la table de Noël ou collation hivernale !

A découvrir avec bonheur !

Thomas le Jardinier, installé à Couiza dans l'Aude peaufine ses Confits d'oignons, Chutneys, Tartares d'ortie ou Caviar d'algues et collection de pâtés végétaux issus de variétés rustiques et locales.

La Haie Gourmande, située à Ferolles dans le Loiret, et ses vinaigres, que l'on peut déguster en apéritif ! Ses confitures de cynorodon ou de mûre sauvage. Un délice !

La Ferme de Pisse Renard, producteurs transformateurs de châtaignes au cœur des Monts d'Ardèche et ses Crèmes de châtaigne, aux écorces d'oranges ou au rhum, ses châtaignes entières ou en brisures et sa farine exceptionnelle.

Les Ruchers de la Terre : la ferme apicole se situe à Montigné les Rairies dans le massif forestier de Chambiers. Les 350 ruches, issues de leur propre élevage (ruchers fixes sans transhumance) fournissent le miel qu'ils utilisent pour leur gamme de pains d'épices nature ou de Noël (écorces d'orange).

Simple et Essentielles : Patricia et Noémie cultivent des plantes aromatiques et médicinales depuis 4 ans à Cheffes sur Sarthe. Toutes leurs infusions sont élaborées avec l'aide d'une phytothérapeute. Un coup de cœur pour vos réveillons : « La tisane Passe ripaille » !

Martine - Mûrs-Erigné



Soins esthétiques : Du nouveau à la CABA !

En plus des soins habituels avec les cosmétiques du rayon dont « Douces angevine », Catherine vous propose des soins du visage selon les méthodes du Dr Hauschka et sa gamme de produits (issus de l'agriculture biologique mais aussi Demeter (voir site www.dr.hauschka.com)).

Des bons cadeaux pour les soins esthétiques sont disponibles au rayon cosmétique.

Chocolat bio, pourquoi ?



Le chocolat : stimulant, anti-stress, énergétique mais aussi source de fer...de quoi nous déculpabiliser pour ces moments de fête !

Mais pourquoi acheter du chocolat Bio ?

Les cacaoyers sont très sensibles aux insectes et champignons, leur culture peut donner lieu à une utilisation d'insecticides nocifs pour l'environnement et l'homme. Or, très riche en matière grasse, la fève de cacao concentre très facilement ces produits. Consommer du chocolat bio nous préserve donc des produits toxiques. En matière de chocolat,

Biocoop s'est imposé des règles : priorité au cacao issu du commerce équitable, vigilance sur les ingrédients et haute qualité gustative. Afin d'éviter tout risque d'OGM, seules des lécithines de soja et de colza certifiés bio sont acceptées. En matière d'arômes, Biocoop a choisi d'élever son niveau d'exigence et de n'accepter que des arômes bio. Les fournisseurs sélectionnés par Biocoop ont choisi d'utiliser exclusivement du beurre de cacao dans leurs tablettes de chocolat sans autre matière grasse.



Un livre à mettre près de vos fourneaux !

Penser. Préparer. Concocter. Cuisiner. Décorer. Inviter et Déguster !

Gisèle et Nadine éveillent vos papilles avec des recettes que vous trouverez en magasin et sur le site internet !
Velouté blanc au saumon, roulé aux épinards et au saumon fumé, cappuccino inversé à la crème de pommes de terre, filet de canard laqué, tarte à la crème de châtaignes...

Moelleux dattes chocolat

Ingrédients :

300g de pâte de dattes
120 g de noisettes
90g de chocolat noir

Torréfier les noisettes quelques minutes au four ou dans une poêle sans matière grasse.
Hacher grossièrement le chocolat à l'aide d'un couteau.
Dans un blender ou un

robot-mixer, mettre les noisettes et le chocolat. Mixer jusqu'à obtention d'une poudre grossière et pas trop fine.

Malaxer à la main la pâte de dattes afin de la rendre souple. Lui ajouter quelques cuillères d'hydrolat de fleur d'oranger ou de rose (ou les 2 à la fois).

Mettre la pâte de dattes dans le robot avec le chocolat et les

noisettes, et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Entre 2 feuilles de papier cuisson, étendre sur 5mm environ cette nouvelle pâte. Laisser reposer au frais quelques heures avant de découper avec un emporte pièce les formes voulues (étoiles...). Il n'y a plus qu'à les entreposer dans une jolie boîte ou dans des sachets transparents.

Mardi 23 décembre : On vous attend ! Chocolat chaud, Tchaï et petits grignotages dans les 3 magasins. Miam !

à vos agendas !

Spécial fin d'année !

Lundi 22 et 29 décembre :
ouverture des magasins dès le matin. Angers : 9h30, y compris la poissonnerie. Avrillé et Mûrs-Erigné : 10h.

Mercredi 24 et 31 décembre :
fermeture des magasins à 17h. Bon réveillon !

Vendredi 2 janvier 2015:
on compte et on re-compte... c'est l'inventaire. Les 3 magasins CABA seront donc fermés !

Avec nos partenaires



Réunion du collectif «Transition 49» :
mercredi 10 décembre à 21h - Salle de l'ancienne mairie - 70 route de Nantes, Mûrs-Erigné
Plus d'info :
transitioncitoyenne49.org

Animations dans les Biocoop - CABA

Expo-Vente
Salaheddin

Avrillé : Samedi (journée)

6 décembre

Expo-Vente
Plus de Coton
Mûrs-Erigné :

samedi **6** décembre

Présence fournisseur :
Les Douces Angevines

Angers : Mardi **9** décembre
(de 9h30 à 13h)

Présence fournisseur :
Florilayon

Avrillé : Vendredi **12** décembre
(de 15h à 19h)

Angers : Mercredi **17** décembre
(de 15h à 19h)

Invitation festive sous chapiteau :
huîtres, Muscadet, plateaux de fromages et pâtisseries orientales.
Angers :

Mardi **23** décembre
(journée)

