




N°3

Janvier-Février 2015  
La lettre d'info de la CABA  
magasin du réseau 

## EDITO

### En 2015, des OGM dans nos assiettes !

Le 13 janvier dernier, Le Parlement Européen a fait un bon en arrière en ouvrant la possibilité de cultiver des OGM sur nos terres. En conséquence, même si la France s'y oppose, cela laissera libre cours à certaines entreprises d'attaquer ces interdictions. Le traité Transatlantique (TAFTA) actuellement en cours de négociation facilitera les échanges commerciaux entre certains pays où la culture des OGM est omniprésente. Parallèlement, des études récentes continuent de démontrer les dangers des OGM pour notre santé. C'est la raison pour laquelle la CABA maintient son refus des OGM, en privilégiant une agriculture paysanne bio de préférence locale. Au quotidien, notre sélection de produits s'appuie sur un cahier des charges exigeant, élaboré et suivi par le réseau Biocoop et différents partenaires.

Nous vous remercions de votre confiance et de votre soutien, ceci nous permettant chaque jour de poursuivre nos engagements.

Belle année 2015 à toutes et à tous !

Le Directoire

## Nos vœux culinaires et gourmets !

**Cuisiner** pour prendre soin de ceux que nous aimons...et la santé viendra avec !  
C'est la résolution que nous invitent à prendre deux cuisiniers et formateurs, Gilles DAVEAU et Bruno COUDERC ;

**Deux livres** pour modifier progressivement et durablement notre cuisine familiale ;  
Deux livres qui prennent soin de notre planète ;  
Deux livres qui rendent « la bio » accessible à tous.  
Cuisiner pour soi et à l'écoute de soi, c'est le vœu de Gabriella, qui propose à chacun d'entre nous une alimentation basée sur l'individualisation,  
**« On est ce que l'on mange » !**



Cuisinons donc pour un mieux être « local et global »,  
c'est le vœu que formule la CABA avec vous tous qui entrez dans nos magasins.

# Le Manuel de Cuisine alternative :

Une pédagogie pour évoluer sans les habitudes alimentaires

Dans les Biocoop, les réseaux AMAP, auprès des potagers urbains (tels « les Incroyables Comestibles ») ou des marchés de producteurs, la recherche d'aliments de qualité (de saison, locaux, bio, complets...), issus de systèmes durables, questionne nos schémas alimentaires.

Les aliments végétaux prennent une place plus importante et leurs apports en protéines peu coûteuses apportent des solutions économiques.

La question n'est pas de trouver le meilleur régime, mais de réfléchir ensemble comment évoluer de façon pérenne en apprenant peu à peu à produire, acheter, composer des repas, cuisiner et manger « autrement ».

Pour que ces découvertes deviennent un atout d'équilibre, vrai et plus gourmand, il faut des repères simples sur le plan nutritionnel et culinaire : modes de cuisson des céréales ou légumes secs, cuisson en douceur des légumes, notion de base aromatique pour développer des goûts en l'absence des fonds et des graisses animales.

Ces modes de préparation se déclinent dans des types de plats qui doivent pouvoir s'adapter au quotidien, aux saisons, aux goûts et aux habitudes familiales, pour déboucher sur des centaines de variantes, simples, bonnes, pratiques... avec ou sans viande.

**Le manuel de cuisine alternative** reprend ainsi l'essence de ce que Gilles Daveau, restaurateur biodurant plus de 20 ans en région nantaise, transmet dans ses cours et ateliers depuis 1987: un cadre de cohérence qui permet d'intégrer peu à peu et de façon durable les produits issus de l'agriculture biologique dans les habitudes quotidiennes en maîtrisant le coût.

(ed Actes Sud, domaine du possible, 2014)



Atelier Formation animé par Gilles DAVEAU - Mûrs-Erigné - Novembre 2014 Organisé par l'Association Eco-Formation des Pays de la Loire



## La cuisson des petites et grandes céréales : comment réussir à tous les coups.

### La cuisson des grandes céréales

RIZ COMPLET - BLÉ COMPLET—ORGE MONDÉ - ÉPEAUTRE - AVOINE - SEIGLE

1 volume de céréales = 2 volumes d'eau

Tremper les grains la veille ou 2h avant la cuisson.

Les cuire avec 2 volumes d'eau pour un volume de céréales, assaisonner (sel, herbes, sauce Tamari).

Amener à ébullition ; baisser au maximum et couvrir.

Laisser cuire 35 minutes pour le riz thaï complet, 1h pour l'épeautre, l'avoine, le riz de Camargue complet, sans remuer!

Cuisson pilaf : chauffer les grains avec un peu d'huile et ajouter le volume d'eau bouillante et les épices à votre gré.

### La cuisson des petites céréales

SARRASIN - QUINOA - MILLET - BOULGOUR

1 volume de céréales = 1,5 à 2 volumes d'eau

Faire chauffer les céréales à sec dans une casserole, sans griller et faites bouillir de l'eau à coté, avec les condiments.

Ajouter l'eau bouillante. Mettre à feu très doux et couvrir.

Ne pas remuer (pour ne pas libérer l'amidon qui a tendance à épaissir le bouillon).

Laisser cuire 20 minutes jusqu'à obtenir un aspect bombé.

Égrener en ajoutant le beurre.

Trucs :

Une cuillère de Tamari dans l'eau de cuisson pour souligner le goût du blé noir.

Ne pas saler le quinoa à la cuisson pour ne pas souligner l'amertume.

Source : MANUEL DE CUISINE ALTERNATIVE de Gilles Daveau



# Honneur aux légumes secs !

Vous avez peut être goûté cet étonnant gâteau réalisé à partir de pois cassés et parfumé avec une touche épicée d'anis étoilé où cette sauce « Ma-yonnaise », inspirée de la sauce classique mais sans œuf et plus légère en huile, composée à moitié de haricots blancs.

Les légumes secs sont à l'origine de ces préparations et vous avez sûrement vos propres recettes pour agrémenter des repas déjà moins riches en viandes.

On envisage désormais ces légumineuses comme des piliers d'une alimentation et d'une agriculture durables pour bientôt 10 milliards d'humains.

Mais pour une part importante de la population qui ne cuisine plus, et connaît mal ces aliments, il faut souvent les ré-approprier... à partir de recettes simples, que l'on peut préparer rapidement à partir d'une boîte ou d'un bocal de légumes secs cuits. C'est l'occasion de découvrir une matière culinaire fondante et

crémeuse, portant parfaitement les parfums, souvent base de sauces dans les cuisines du monde... et qui se décline en tapas multicolores, blinis ou burgers végétaux, ou même en gâteaux surprenants (et sans gluten !).

Une cuisine simple, saine et variée, 70 recettes faciles et gourmandes, c'est ce que propose ce beau livre, édité dans la collection « Savez vous goûter...les légumes secs ? » aux Presses de l'EHESP (Ecoles des hautes Etudes de Santé Publique de Rennes) et co-écrit par les cuisiniers Gilles Daveau et Bruno Couderc, le docteur Danièle Mischlich et la diététicienne Caroline Rio.

**Variés, colorés, nourrissants, riches en fibres et en protéines, dotés d'un excellent rapport qualité prix, ce sont les légumes secs !**

Les chefs Régis Marcon, Beena Paradin et Johanne Vigneau complètent ce parcours gastronomique aux couleurs du monde et la photographe Kim Jonker apporte une vision très moderne de ces aliments d'avenir...



Merci à Bruno Couderc qui est venu présenter cet ouvrage dans les 3 magasins CABA.



## LES CONSEILS DE GABRIELLA

*Gabriella TAMAS, coopératrice à la CABA, est thérapeute alimentaire. Ancienne responsable dans le réseau Biocoop, Gabriella est formée au profilage alimentaire par Taty LAWERS en Belgique et à la cuisine diététique par Brigitte FICHAUX à Rennes, Au fil de l'année, dans la Cabaquoideneuf, elle nous apportera un éclairage dans le domaine de l'alimentation.*

## A la recherche du régime parfait

Vous êtes à la recherche du régime parfait ? Celui qui procure une santé de fer, une énergie débordante et un plaisir authentique ? Vous souhaitez comprendre ce qui a bien marché du point de vue alimentaire pour vous jusqu'ici et qui ne marche plus ? Pourquoi ce qui s'est avéré efficace sur votre voisin n'a donné que des résultats médiocres chez vous ? Parce que la réponse se trouve (au moins en partie) dans un mot-clé : L'INDIVIDUALISATION.

Nous sommes tous différents. Chacun a des besoins différents et chaque période de vie a ses propres caractéristiques. Pour citer feu le Pr Trémolières : « On croit encore trop que l'alimentation est quelque chose de rationnel. C'est-à-dire que la science va nous dire ce qu'il faut manger. »

Or, l'alimentation est quelque chose

de profondément émotionnel, individuel et culturel, où la seule règle est qu'il n'y a pas de règle. Ne cherchez plus le régime parfait dans vos lectures ! Bien entendu, il est très important d'avoir les bases d'une alimentation saine, de choisir des aliments locaux de saison, de ne pas (trop) manger d'aliments manufacturés et d'être regardant sur la qualité des produits. Mais si vous lisez la CabaQuoideneuf et que vous faites les courses chez Biocoop, cela veut dire que vous avez déjà fait ce pas. Ne cherchez plus, il est temps de vous tourner vers l'intérieur de

vous-même.

Il n'existe pas UN régime sain et parfait. Ou s'il existe, alors il porte votre nom à vous. A chacun SON régime parfait – et ce uniquement pour une période donnée. Ce qui nécessite une grande écoute de soi,

une observation pointue qui mène à la connaissance de soi afin de déterminer ce qui est bon pour soi. Vous avez mal au ventre à chaque fois que vous mangez du pain complet ? Inutile d'insister. Clairement, malgré ses nombreuses vertus, ce n'est pas l'aliment idéal ici et maintenant pour vous. Vous êtes ballonné(e) après avoir mangé des crudités ? Même si tout le monde dit qu'il est essentiel

de manger cru, votre corps n'est visiblement pas du même avis.

**Vous êtes intéressé(e) pour retrouver votre sagesse innée et savoir ce qui est bon pour vous ? Je vous donne rendez-vous sur le site d'AliProVia avec un exercice pratique : <http://aliprovia.fr/cabaquoi/regime-parfait>**

## Merci !



« Installée depuis 2003 comme paysanne-boulangère, je fournis le pain pour les biocoops, deux Amaps et deux petits marchés. Un de mes fours rend son âme et l'achat d'un autre s'impose à moi. L'investissement est de 15000 euros. Avec les Amaps, on évoque le prêt solidaire. Sans hésitation, nous créons un groupe pilote dans le but de réunir les fonds en faisant appel à tous les croqueurs de mon pain. Ce groupe, avec mon partenariat, prend en main les relations avec les prêteurs ainsi que tout le suivi. La réponse a été rapide et c'est une preuve de confiance totale. En 3 semaines, nous avons réuni la totalité de la somme. Certains n'ont pas pu participer, d'autres ont fait des dons. Voilà une belle aventure humaine, une alternative aux banques, qui souvent ne sont pas à l'écoute.

Merci à tous pour cette reconnaissance ! »

Maria Irazoki.

## A VOS AGENDAS !

# Animations dans les Biowop - CABA

Présence fournisseur :

**Crêperie Le Breton**

Angers : Vendredi **30** janvier

Avrillé : Mardi **3** février

Mûrs-Erigné : Vendredi **6** février

Fin janvier, le **rayon jardin** ouvre à nouveau :

- semences de pommes de terre,
- outils de jardin,
- nichoirs et mangeoires...

Du **16** février au **7** mars

**Braderie sur le secteur Non alimentaire**

## Avec nos partenaires



**Avec l'Association Eco formations des Pays de la Loire**

- Atelier Cuisine Bio, animé par Gilles DAVEAU - samedi 31 janvier et dimanche 1er février
- Atelier « Boulangerie, de la graine au four », animé par Pierre RAPHAEL - vendredi 6 février

Et autres formations

Inscriptions et renseignements : [association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)

Tel: 06 33 76 14 46, [www.eco-formation.org](http://www.eco-formation.org)



**Conférence :**

**Plantes médicinales**

« **Huiles essentielles de Madagascar** »

**Savoirs d'hier, espoirs pour demain**

Par Michel PIDOUX et Cécile BAUDET.  
Salle Jean Vilar,  
vendredi 27 février à 20h,  
organisée par l'Association France Madagascar

