

Avril 2024

LA GAZETTE

DE LA

Vidourlenque

SOMMAIRE

2 La vie du magasin

6 Communauté

4 L'écho des rayons

8 Agir, s'informer



Crédit photo : Amandine Remy, 2024 - helix_shp

VIE DU MAGASIN

Édito

Joyeux anniversaire Biocoop Lunel !

Voilà 12 ans que Valérien, Cathy et leur équipe ont ouvert les portes du magasin pour la première fois ! Ce jour-là, certains d'entre vous étaient déjà présents, et chaque occasion est bonne pour vous remercier de votre fidélité et de votre soutien toujours présent.

Si vous avez suivi notre actualité récente, vous n'êtes pas sans savoir que 2024 devrait être marquée par quelques investissements qui, nous l'espérons, vous apporteront satisfaction !

En attendant le printemps est là, les coronilles embaument la garrigue, les vesces éclosent et les premiers coquelicots égaient les talus.

BREF, IL EST TEMPS DE FÊTER NOS 12 ANS !



Équipe, stages

Maroua, notre stagiaire préférée, est parmi nous jusqu'à la fin de la première semaine d'avril.

Pour la suite du mois il n'y a pas d'autre stage de prévu, mais il n'est pas exclus qu'un jeune nous demande au dernier moment de venir passer quelques semaines chez nous, cela arrive de temps en temps et nous acceptons à chaque fois que c'est possible.

En revanche, Lou nous abandonne ! Entre l'école la première et la dernière semaine du mois et ses vacances au milieu, nous ne la reverrons qu'à la début mai. Bonnes vacances Lou ! 😊



Jour férié, jour fermé !



Le lundi 1er avril, c'est Pâques !

Il s'agit d'un jour férié, et comme c'est le cas systématiquement notre magasin sera fermé. Merci de votre compréhension et bonne chasse aux oeufs !



Livraisons

POISSON FRAIS ET FUMÉ
TOUS LES MARDIS MATINS

**VIANDE BOVINE
DE MARSILLARGUES**
LE 3, LE 12 ET LE 26 AVRIL

PÂTISSERIES DU GARD
TOUS LES MARDIS MATINS



Joyeux anniversaire Biocoop

REMISE D'ANNIVERSAIRE

Le jeudi 4 avril toute la journée, bénéficiez de 10% sur vos courses.

TOMBOLA

Du mardi 2 au samedi 6 avril

Vous avez un compte client ? Alors vous participez d'office à notre tombola pour gagner l'un de nos trois paniers garnis, d'une valeur respective de 30, 50 et 70€. Bonne chance !



Consigne du verre

La consigne commence à se développer en France. Quelques petits fournisseurs s'y sont déjà mis (liste à droite).

Et pour généraliser le processus, des acteurs régionaux travaillent à développer la filière. Dans notre région, il s'agit d'**oc'consigne** qui est une coopérative locale.

Elle collecte le verre éligible, nettoie les bouteilles, les reconditionne, et enfin les remet dans le circuit.

Les bouteilles concernées portent le logo du réemploi, que voici :



RAYON DROGUERIE: les bidons de lessive **A cause des Fées**



RAYON HYGIÈNE : tous les pots de dentifrices et déodorants **Endro**, les flacons des déodorants **Cozie****

RAYON FRAIS : tous les bocaux **Boc d'Oc**** et les bouteilles de sève de bouleau de Lozère



**Consigne payante

**NOS VINS BIO
POUSSENT
LE BOUCHON
PLUS LOIN POUR
LA NATURE.**

Accélérer la transition écologique, chez Biocoop, c'est vous faire découvrir, à l'occasion de la Fête des vins, une sélection de cuvées engagées, sans sulfites ajoutés ou en biodynamie. **100% bio, évidemment.**

DU BON SENS ET RIEN D'AUTRE

Retrouvez tous nos engagements sur www.biocoop.fr



Vos courses en ligne

Vous pouvez faire vos courses en ligne : www.biocoop.fr

Une fois préparées par nos soins, elles vous attendront au magasin.

Vos problèmes de santé vous empêchent de rester longtemps debout ? Vous manquez de temps ? Ce service est peut-être fait pour vous !

Tout notre catalogue n'est pas disponible en ligne, il vous sera peut-être nécessaire de faire des compléments en magasin.

NOUVEAU !

PLANIFIEZ VOS MENUS

Désormais, il vous est possible de vous servir de ce site internet pour planifier vos repas. Des idées recettes vous sont proposées en fonction de différents critères que vous choisissez.

La petite info Coop !

Chaque mois, notre magasin participe à des réunions ou à des colloques au sein de la coopérative Biocoop ou bien dans les instances de la bio ou de l'économie sociale et solidaire. C'est généralement Valérien qui nous représente et qui parle en notre nom, mais il est parfois accompagné de Benjamin et Amandine, en qualité de sociétaires salariés de Biocoop.

Au programme en avril : une discussion avec les administrateurs de Biocoop, une table ronde sur la production locale, l'assemblée générale de la FNAB, une réunion régionale de Biocoop, des échanges sur l'économie sociale et solidaire. Et bien sûr notre campagne d'émission de titres participatifs (voir en dernière page). Un mois d'avril bien chargé !



L'ÉCHO DES RAYONS

Fruits et légumes

C'EST DE SAISON !



ARRIVÉE DES COURGETTES !



Les courgettes sont arrivées ! Et plus précisément les courgettes françaises ! Très peu caloriques, riches en vitamines et minéraux, elles seront disponibles dans votre magasin Biocoop jusqu'à la fin du mois d'octobre !

Elles peuvent se consommer crues ou cuites.

Avec l'arrivée tant attendue du printemps, la nature se réveille doucement de son sommeil hivernal. Les journées s'allongent, les températures se réchauffent et les premières fleurs éclatent dans une symphonie de couleurs vives. Les fraises sont enfin là, des radis croquants vous attendent en rayon, de jeunes pousses tendres et des légumes verts vibrants tels que les asperges et les petits pois.



L'air embaume des arômes frais et délicats des nouveaux produits de saison, annonçant une période de festin pour les papilles et une explosion de vitalité dans nos assiettes.



FÊTE DE LA SAISONNALITÉ !

Au mois d'avril,
nous avons 2 opérations à vous proposer !

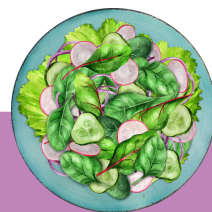
DU 18 AU 22 AVRIL



Pommes de terre primeur
Origine France

DU 25 AU 29 AVRIL

Radis botte
Origine France



VENEZ EN PROFITER !

Produits frais

GLACES & MOCHIS

BIENTÔT L'ÉTÉ

En avril, on change de saison !
On dit au revoir à la choucroute,
au fromage à raclettes et aux
recettes hivernales...

A la place, nous retrouverons de nouvelles recettes de salades et tartes, mais aussi de la mozzarella en perles ou en burrata, de la scamorza (sorte de mozzarella fumée) et du barriquet, ainsi que les différentes viandes spéciales grillades.

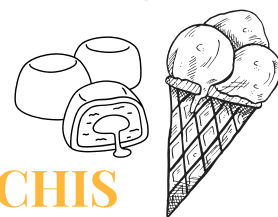
Rendez-vous mi avril !



Comme chaque année, les glaces font leur retour au printemps, pour partie en mars et le reste en avril.

Cette année nouveauté originale : des mochis, petits desserts japonais à la pâte de riz.

A découvrir courant avril !



FÊTE DES FROMAGES

Du 11 au 29 avril on fête le printemps !
A découvrir cette année : crémeux de chèvre, retour de la petite rouelle cendrée, capra timo (fromage de chèvre italien au thym), mimolette et gorgonzola.

Notez aussi que les pélardons locaux sont de retour !

EN PANNE !

La partie basse de notre meuble congélateur est en panne & une partie de nos produits surgelés est en réserve.

N'hésitez pas à demander si vous ne trouvez pas votre produit préféré !



Non alimentaire



LIBRAIRIE

Avez-vous vu notre sélection de livres ?

Recettes de cuisine généralistes, sans gluten ou sans sucre, rapides, végétariennes ou végétaliennes, de saison ou du monde, pour l'apéro ou le dessert, tous les palais trouveront leur recette fétiche !

D'autres thèmes sont abordés : le jardin, la cosmétique à faire soi-même, des livres pour en apprendre plus sur le monde, pour se lancer dans le zéro déchet, pour réfléchir, ou encore des livres pour les enfants.



LE SOLEIL BRILLE PROTÉGEONS-NOUS !

Ca y est, les prouits solaires sont arrivés ! Préparer sa peau, se protéger du soleil et la soigner après l'exposition, tout est là. Que les amoureux de l'été soient heureux, nous avons également tout plein de produits gourmands : monoï, soins, parfums d'été.



Épicerie salée et sucrée

NOUVEAU au VRAC

Depuis quelques semaines nous avons du sarrasin décortiqué en vrac ! Il peut être cuisiné aussi bien dans des recettes salées que sucrées, il peut par exemple remplacer des pâtes ou du riz ou peut être consommé cru dans des salades, sur une viande grillée ...



FÊTE DES VINS !

Du 11 avril au 29 avril c'est la fête des vins !

L'occasion de mettre en lumière le travail des vigneronns de nos terroirs ainsi que l'expertise de notre sélection et nos démarches pour le réemploi.

Pour l'occasion nous avons fait une sélection de vins rouges, blancs et rosés.

Nous vous souhaitons une bonne dégustation !



TOUS AU JARDIN



Il est encore temps de s'occuper du jardin ! Vous trouverez en magasin le nécessaire : semences paysannes et bio, quelques produits pour aider vos plantes, ainsi que quelques accessoires et une petite librairie spécialisée.

NOUVEAUX SOINS CHEVEUX



Courant avril nous recevrons un bain d'huiles et un super serum longueurs et pointes. Des formules expertes de la marque Clémence & Vivien.

SUS AUX MOUSTIQUES



Il a fallu attendre la fin de l'hiver pour avoir un peu de pluie, mais désormais les moustiques sont de retour. Nous avons reçu tout ce qu'il faut pour s'en protéger : bougies, répulsifs, huiles à diffuser, soins après-piqûre...

NOUVEAU & LOCAL



Depuis le début du mois de mars nous avons reçu une nouvelle marque de gâteaux, pâtes et riz local!

NOUVEAUTÉS

Nous allons avoir l'arrivée de plusieurs produits ! Au programme :

CÔTÉ SALÉ

- Une huile de soja
- Une huile de tournesol/olive
- Des olives kalamata en sachets de différents formats (100g/180g/400g et 620g)
- Purée de piment vert et de piment rouge
- Vinaigrette miel/moutarde



CÔTÉ BOISSON

- Boisson avoine fibres
- Boisson soja protéinée



LA COMMUNAUTÉ

Recettes

Les gaufres salées de Pauline

- POUR 4 GAUFRES
- TEMPS DE PRÉPARATION : 10MIN
- TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

LA PÂTE

- LA PÂTE
- 170G DE POMMES DE TERRE
- 1 OEUF
- 90G DE COURGETTE
- 50G DE FARINE
- 1 PINCÉE DE SEL & DE POIVRE
- 50G DE FETA, PARMESAN OU AUTRE



LES ÉTAPES

- Plonger les pommes de terre dans une casserole d'eau. Les cuire dans l'eau pendant 25-35min.
- Puis les éplucher et les réduire en purée. Ajouter l'oeuf à la purée puis mélanger.
- Laver puis râper la courgette sans l'éplucher. Essorer.
- Ajouter la courgette. Mélanger de nouveau avant d'ajouter la farine, le sel, le poivre et le fromage. Mélanger une dernière fois.
- Chauffer et huiler un gaufrier. Une fois celui-ci chaud, déposer de petits cercles de pâte puis les cuire pendant environ 3/4min.

La charlotte aux fraises d'Amandine

INGRÉDIENTS

- 500G DE FRAISES
- 1 CITRON
- 26 BISCUITS À LA CUILÈRE
- 40CL DE CRÈME FRAÎCHE FLEURETTE
- 60G DE SUCRE
- UN PEU DE SUCRE GLACE
- 1 SACHET D'AGAR-AGAR
- DU SIROP (FRAISE OU AUTRE)



LES ÉTAPES

- Laver et équeuter les fraises, en mettre huit belles de côté.
- Mettre les autres dans un mixer avec le jus de citron, mixer jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Prélever 1/3 de ce coulis et le faire chauffer doucement dans une casserole assez large avec l'agar-agar et le sucre.
- Mélanger le coulis chaud avec le coulis froid et laisser tiédir. Fouetter la crème fleurette et y ajouter un peu de sucre glace pour faire une chantilly.
- Tapisser le fond et les parois du moule à charlotte avec les biscuits trempés dans le sirop.
- Verser un tiers de la crème, ajouter 4 fraises coupées en morceaux. Ajouter un tiers de la crème, mettre les dernières fraises coupées. Ajouter le dernier tiers de crème puis couvrir avec les derniers biscuits trempés dans le sirop. Laisser poser 2h au réfrigérateur.

Quiche au saumon fumé, asperges et ricotta

- NOMBRE DE PERSONNES : 6
- TEMPS DE PRÉPARATION : 25MIN
- TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

INGRÉDIENTS

- 300 G DE PÂTE BRISÉE
- 300 G DE SAUMON FUMÉ
- 300 G D'ASPERGES VERTES
- 150 G DE RICOTTA
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 2 OEUFS
- 3 BRINS D'ANETH
- 2 PINCÉES DE MUSCADE RÂPÉE
- 1 NOIX DE BEURRE, SEL ET POIVRE



LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à th 7 (210°).
- Rincer les asperges, les peler. Couper les pointes et les réserver. Hacher grossièrement le reste.
- Porter à ébullition la crème et y plonger les pointes. Les laisser cuire 5 minutes puis les égoutter en recueillant la crème.
- Ajouter le hachis d'asperges dans la crème et faire cuire 12 min environ. Mixer, puis filtrer.
- Batre les œufs dans une terrine en incorporant la crème d'asperges, la ricotta, l'aneth ciselé et la noix de muscade. Saler et poivrer légèrement. Couper le saumon en larges lanières.
- Étaler la pâte brisée.
- Beurrer un moule à tarte de 26cm de diamètre et le garnir de pâte. Piquer le fond et le garnir de papier sulfurisé, couvrir de légumes secs.
- Cuire encore 15 à 20min. À la sortie du four, ôter les légumes secs et verser la crème aux œufs dans le moule. Garnir de pointes d'asperges et de saumon.
- Ré-enfourner pour 15 min. Servir tiède ou froid.

AGIR, S'INFORMER SE RENCONTRER



En avril, une nouvelle opération débute, au profit de l'association **Génération Futures**, qui lutte contre les pollutions chimiques, notamment les pesticides, et soutient les victimes. **A chacun de vos passages en caisse, vous pouvez demander l'arrondi et ainsi faire don de quelques centimes.**

FÉVRIER-MARS 2024

43,47€
pour Terre de Liens

444,79€

depuis le début

de l'opération en février 2022

C'est la fin de l'opération au profit de Terre de Liens, pour aider à l'accession de terres agricoles.



Vous avez un objet à réparer ? Appareil, meuble, bicyclette, jouet, vaisselle, vêtement, objet de décoration, utile ou autre : venez faire l'expérience du « réparer ensemble » au Repair Café. Vous y trouverez outils, connaissances et compétences dans une atmosphère conviviale.

L'entrée est gratuite. Seules les pièces nécessaires aux réparations sont à acheter. Les outils sont mis à disposition.

Les prochaines dates ne sont pas encore connues. C'est d'habitude un samedi par mois de 14h à 17h. Voir sur lunel.com

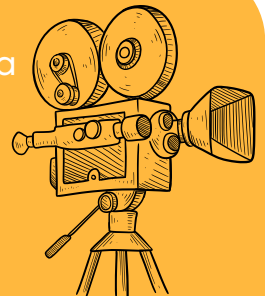
LE MARDI 2 AVRIL

Au cinéma Athénée

FESTIVAL

TRAVERSÉES

Comme chaque année, le magasin est partenaire du festival de cinéma Traversées, porté par l'association Pêcheurs d'Images. Cette année, nous paraînons le film La ferme des Bertrand.



50 ANS DANS LA VIE D'UNE FERME



**LA FERME
DES BERTRAND**

UN FILM DE
GILLES PERRET

LA FERME DES BERTRAND

Un film de Gilles Perret

50 ans dans la vie d'une ferme... Haute Savoie, 1972 : la ferme des Bertrand, exploitation laitière d'une centaine de bêtes tenue par trois frères célibataires, est filmée pour la première fois. En voisin, le réalisateur Gilles Perret leur consacre en 1997 son premier film, alors que les trois agriculteurs sont en train de transmettre la ferme à leur neveu Patrick et sa femme Hélène. Aujourd'hui, 25 ans plus tard, le réalisateur-voisin reprend la caméra pour accompagner Hélène qui, à son tour, va passer la main. A travers la parole et les gestes des personnes qui se sont succédé, le film dévoile des parcours de vie bouleversants où travail et transmission occupent une place centrale : une histoire à la fois intime, sociale et économique de notre monde paysan.

18h30 Projection du film suivi d'échanges

20h Buffet offert par le magasin et des producteurs locaux





Vous souhaitez investir dans l'ESS* ?

* économie sociale et solidaire

Afin de renouveler une partie de notre matériel qui montre des signes de vétusté, nous allons devoir emprunter auprès de notre banque : le Crédit Coopératif.

Toutefois nous aspirons à limiter le recours à l'emprunt bancaire, tout en permettant à nos clients d'investir (et de s'investir) dans la vie du magasin.

Pour cela nous vous proposons d'acquérir des Titres Participatifs.

Vous en saurez plus sur notre prospectus explicatif. Et si vous voulez en savoir plus, nous avons rédigé un document plus complet qui vous attend en magasin.



N'HÉSITEZ PAS À LE DEMANDER

GERANCE [at] BIOCOOP-LUNEL.COOP

Vous pouvez également en discuter avec Valérien, qui vous donnera des détails.

Commerçants partenaires

Plusieurs commerçants de Lunel ont accepté d'être dépositaires de notre lettre, dans un esprit d'entraide et toujours de coopération.

Nous les remercions chaleureusement !



La Librairie AB

26 place de la Fruiterie à Lunel - librairie-ab.com

Une super librairie de 35 ans où vous trouverez notamment un large choix de romans

La Malle à Bulles

203 rue de la Libération à Lunel - Facebook : LaMalleABulles
Une librairie née en 2023, spécialisée en bandes dessinées en tous genres.



Restaurant le Very Table

9 avenue du Général de Gaulle à Lunel - Facebook : restaurant.lunel
Un restaurant 100% végétal et partiellement bio

Biocoop LUNEL

268 chemin de la Vidourlenque
34400 Lunel

OUVERT

du lundi au samedi de 9h à 19h30

CONTACT

Biocoop-lunel.coop
contact@biocoop-lunel.coop

09 54 63 53 19

biocooplunel