

Mai-juin 2025

LA GAZETTE

DE LA

Vidourlenque

SOMMAIRE

2

La vie du magasin

4

L'écho des rayons

6

La communauté

Crédit photo : Danigeza de Pixabay



LA VIE DU MAGASIN



Édito

Le mois de mai est arrivé, les journées sont de plus en plus longues et les champs ont déjà commencé à revêtir leurs robes rouges flamboyantes.

En cette deuxième partie de printemps, on met en avant nos **valeurs sociales et solidaires**. On commence avec la journée internationale des travailleurs, fériée, suivie de la quinzaine du commerce équitable. Sur ce dernier, nous vous invitons d'ailleurs à lire www.biocoop.fr/commerce-equitable pour en savoir plus : qu'est-ce que le commerce équitable ? quelle importance revêt-il pour Biocoop ?

Le printemps est aussi la bonne saison pour parler de la **ressource en eau**. Cette année nous avons eu la chance d'avoir de la pluie (et de la pluie sans inondation), pour autant nous savons que dans l'avenir nous risquons d'en manquer. Pourtant les industriels continuent à pomper et polluer cette ressource si précieuse.

Chez Biocoop, nous refusons de vendre de l'eau en bouteille. Mais avec la chaleur qui arrive, si lors de votre passage vous avez soif, n'hésitez pas à nous demander un verre d'eau !



Équipe



Bientôt les examens pour Luka et Omar ! Nos deux alternants en seconde année de BTS passent leurs examens en ce mois de mai.

Souhaitons-leur

bonne chance ! Nous accueillerons aussi Luna, que vous avez déjà vue plusieurs fois depuis l'automne, pour sa dernière semaine de stage.

Et entre le 20 mai et le 23 juin, nous accueillerons des jeunes en bac professionnel commerce. Comme toujours, nous comptons sur votre accueil chaleureux et patient !



Jours fériés, jours fermés !

Les jeudis 1er, 8 et 29 mai ainsi que le lundi 9 juin sont fériés. Comme toujours dans ces cas-là, le magasin sera fermé.

Merci de votre compréhension !



Livraisons

Des demandes particulières chez l'un des fournisseurs ci-dessous ? **N'hésitez pas à nous en faire part !**

● POISSON FRAIS ET FUMÉ

Tous les mardis matins

● VIANDE BOVINE DU COIN

Environ deux samedis sur trois, dans la matinée

● PÂTISSERIES DU GARD

Tous les mardis matins

● BOC D'OC

Environ un vendredi sur deux

Animations



OC CONSIGNE

Vendredi 16 mai de 9h à 12h

Oc Consigne, c'est une entreprise de l'économie sociale et solidaire dont l'objectif est de généraliser la consigne du verre. Venez les rencontrer !



COLLECTE BIO-SOLIDAIRE

Vendredi 13 et samedi 14 juin

Comme chaque année, nous vous proposons de participer à une collecte bio-solidaire, cette année au profit du Secours Populaire.

Pas de profit sur votre solidarité !

La marge sur les produits issus de vos dons sera elle aussi reversée à l'association !





Consigne du verre

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



Et rendez-vous le 16 mai pour rencontrer l'équipe !



Merci de votre fidélité

POUR VOUS REMERCIER :

1 Du 12 au 17 mai

Passez en caisse avec votre compte client. Un bon vous sera distribué. Conservez-le précieusement !

2 Du 19 au 31 mai

Lors d'**un** passage en caisse et sur présentation de votre bon, bénéficiez de 15% de remise sur tous les produits de la marque "Biocoop" que vous aurez choisis.

ET DU CÔTÉ DES PETITS FOURNISSEURS...

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



RAYON HYGIÈNE : les flacons des déodorants **Cozie****

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



****Consigne payante**

Votre fidélité, notre engagement !

Vous avez été nombreux à voter en ce mois d'avril, pour choisir les deux associations qui seront soutenues par le magasin entre avril 2025 et mars 2027.

Faire un choix entre plusieurs causes qui nous tiennent à cœur n'est pas chose facile et vous avez joué le jeu avec brio !

Voici donc les résultats des votes :

VIVE GARRIGUE	64 NOISETTES
MRAP LUNELLOIS	51 NOISETTES
ESI CONGO	30 NOISETTES
CIVAM BIO DE L'HÉRAULT	59 NOISETTES

Du 1er avril 2025 au 31 mars 2027, le magasin soutiendra donc les associations suivantes :

- **Vive Garrigue**
- **CIVAM Bio de l'Hérault**



Petite info coopérative !

CONGRÈS BISANNUEL DE BIOCOOP

Tous les deux ans, les sociétaires de Biocoop (gérants de magasins, salariés, producteurs et associations de consommateurs) se réunissent pour échanger sur la coopérative, sa stratégie, son avenir. Le congrès est ponctué d'ateliers et de moments conviviaux, et se termine par l'assemblée générale.

Cette année, le congrès aura lieu à Montpellier !

On évite les trajets longs et on fait découvrir la région.

Valérien représentera notre SCOP* en tant que gérant, et sera accompagné de Benjamin et Amandine (qui sont sociétaires de Biocoop au niveau national).



D'autres rendez-vous coop occuperont l'équipe pendant ces deux mois :

- Tania et Lucie en formation pour découvrir en détails ce qu'est une SCOP*
- Valérien qui nous représentera dans de nombreuses réunions, instances ou conférences sur l'économie sociale et solidaire ou les SCOP*

*Société Coopérative et Participative... comme notre magasin par exemple !

L'ÉCHO DES RAYONS

Fruits et légumes

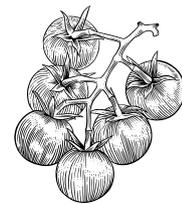
LÉGUMES PRIMEUR

DE QUOI PARLE-T-ON ?

S'il n'existe pas à proprement parler de définition légale - seule la pomme de terre primeur fait l'objet d'un cadre réglementaire très précis - on peut dire qu'ils ont en commun d'être récoltés avant leur pleine maturité, d'avoir un épiderme fin, une chair riche en eau, une texture tendre, fondante et une saveur douce. (Source : Papilles et pupilles) Cébettes, oignons et pommes de terre sont déjà en rayon depuis le mois de mars. Au fil des semaines il devrait y avoir également des carottes fines et craquantes, généralement présentées en bottes.



C'EST DE SAISON



Vous avez patienté tout l'hiver, et on sait que la fin n'est pas facile, quand la lassitude des soupes se fait sentir. Bref, ils sont tous là les légumes d'été : tomates, poivrons, courgettes, aubergines, concombres. Certains sont déjà récoltés localement, les autres ne tarderont pas. Les légumineuses fraîches (petits pois, fèves, haricots verts, haricots beurre et pois gourmands), elles, devraient rester en rayon encore quelques semaines selon les variétés.



Le rayon des fruits, lui aussi, poursuit sa mutation printanière. Si les fraises et les fruits rouges continueront d'égayer le banc, ils seront bientôt rejoints par les abricots et les cerises, mais aussi par les pastèques, les melons, les pêches et nectarines ainsi que les prunes. Voilà qui promet de belles salades de fruits !

FÊTE DE LA SAISONNALITÉ

DU 2 AU 6 MAI

On fête les bottes de radis



DU 14 AU 19 MAI

Les courgettes seront à l'honneur.



Produits frais



À PARTIR DE MAI

ON MISE SUR L'APÉRO !

Pour fêter la fin du printemps, on mise sur l'apéro. Vous pourrez découvrir plusieurs sortes de tartinables au fil des semaines : avocat, poivron, aubergine, olive notamment. En juin nous aurons aussi des tapas de poisson.

NOUVEAUTÉS VÉGÉ



En mai, nous recevons une alternative végétale au jambon et une autre au camembert.

En juin, ce sont la mozzarella et les lardons qui auront leur alternative végétale.



RAYON TRADITIONNEL

Comme chaque mois, découvrez des petites nouveautés et des lots exceptionnels.

En mai, nous recevons de la fourme de brebis ; en juin, un cheddar "vintage" ainsi que... des cannelés bordelais !

LES GLACES SONT ARRIVÉES !



Elles sont en rayon ! Et d'autres variétés pourront venir apporter de la variété en rayon.

Au menu pour cette année :

- des sorbets
- des crèmes glacées
- des crèmes glacées végétales

Différents formats sont disponibles : en boîte de 500g, en bâtonnets ou encore en cônes.



Non alimentaire



NOS INDISPENSABLES DE L'ÉTÉ

- Cahiers de vacances & jeux pour occuper les enfants
- Tongs & chèches
- Bob et couches de bain
- Crèmes et protections solaires
- Monoï, monoï et monoï
- Gourdes et bouteilles isothermes
- Protections anti moustiques



PETITS CADEAUX

Le 25 mai et le 15 juin, ce sont les fêtes des parents ; et à la fin de l'année, vous êtes nombreux à faire un petit cadeau aux enseignants.



N'hésitez pas à venir jeter un œil dans nos rayons et nous demander conseil : bougie parfumée, tablette de chocolat, cosmétique bio, ... Nous avons plein d'idées à vous soumettre !

NOUVEAUX PRODUITS VRAC

En juin : le liquide de rinçage, le liquide vaisselle sans parfum et la lessive Air Frais (tout à marque Biocoop) débarquent **ENFIN** en vrac !

NOUVEAUTÉS À PETIT PRIX

Au mois de juin, nous recevons plusieurs nouveautés à petit prix pour l'hygiène du corps et la cosmétique : du shampoing, du dentifrice, du déodorant mais aussi tout une gamme de soins pour le visage.



Épicerie salée et sucrée

CUISINE DU MONDE & NOUVEAUTÉS

En mai et juin, nous recevons quelques nouveautés spéciales cuisine du monde.

Courant mai, nous recevons quelques produits "spécialistes", qui ne seront pas permanents : sumac d'Iran, piment oiseau ou encore baies d'aronia en font partie.

En juin, vous retrouverez du fruit du jacquier (ou jackfruit), de la sauce thaïlandaise sriracha, un lait de coco de la jungle et encore une garniture pour mochi.



FÊTE DE LA BIÈRE

Du 5 au 30 juin, on fête la bière !

L'occasion de découvrir de nouveaux brasseurs et de nouvelles saveurs : avec ou sans gluten, d'ici ou de là-bas, avec ou sans alcool.

L'occasion aussi de découvrir les nouvelles bières reçues courant avril, et qui nous viennent du magasin Biocoop de Laroque, qui a créé la brasserie Bioensemble. Elles sont très jolies avec leurs animaux aquarellés, il n'y a plus qu'à les goûter !



COMMERCE ÉQUITABLE

Le saviez-vous ?

De nombreux produits chez nous sont issus du commerce équitable.

Les plus connus sont des produits **exotiques** : bananes, chocolat, café, sucre, etc.

Mais depuis quelques années, des produits **français** sont officiellement reconnus comme issus du commerce équitable. Vous les trouverez sous le label "Bio Équitable en France", et sur des produits tels que farine, yaourt, lait, bœufs, etc.



DE QUOI PARLE-T-ON ?

La démarche consiste à utiliser le commerce comme un levier de développement et de réduction des inégalités, en veillant à la juste rétribution des producteurs et travailleurs.

Source : Wikipedia

LA COMMUNAUTÉ

AGIR, S'INFORMER, SE RENCONTRER



Recettes



Nouilles sucrées salées à l'asiatique

LES INGRÉDIENTS

- 250 G NOUILLES DE RIZ
- 15 ML HUILE D'OLIVE
- 1 POIVRON ROUGE ÉMINCÉ
- 250 G CAROTTES RÂPÉES
- 150 G POIS MANGE-TOUT
- 200 G CHOU-ROUGE
- 200 G POIS CHICHES CUITS.
- ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
- 1 CÀS GRAINES DE SÉSAME



ET POUR LA SAUCE...

100 ml eau, 6 càs sauce tamari, 2 càs sirop d'agave, 5 càs huile de sésame, 1 gousse d'ail hachée, 1 càc gingembre, 5 g fécule de maïs
Mélanger tous les ingrédients.

LES ÉTAPES

- Faire cuire les nouilles de riz selon les indications du paquet.
- Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter le poivron rouge, les carottes, les pois mange-tout et le chou rouge. Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, environ 5 minutes.
- Pendant que les légumes cuisent, faire la sauce en fouettant tous les ingrédients dans un bol.
- Égoutter les nouilles de riz et les ajouter à la poêle avec la sauce et les pois chiches. Mélanger et cuire à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 5 minutes.
- Garnir de graines de sésame juste avant de servir.

Gâteau aux myrtilles

- 1 YAOURT DE BREBIS À LA GRECQUE
- 3 ŒUFS
- 3 POTS DE FARINE
- ½ POT D'HUILE NEUTRE
- 1 POT DE SUCRE BLOND
- 1/2 SACHET DE POUDRE À LEVER
- 300G DE MYRTILLES
- 100G DE MYRTILLES SÉCHÉES

LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mélanger le yaourt, l'huile et la poudre à lever. Lorsque le mélange est homogène, ajouter 1 œuf, 1 pot de farine, 1 œuf, 1 pot de farine (mélanger entre chaque apport). Ajouter le sucre, mélanger à nouveau. Enfin, ajouter les myrtilles et les myrtilles séchées à la préparation.
- Chemiser un plat allant au four, y verser la préparation et enfourner pour environ 30 minutes (vérifier la cuisson au couteau).



Gratin de courgettes aux ravioles



LES INGRÉDIENTS

- 1 PAQUET DE RAVIOLES À L'EMMENTAL (RAYON FRAIS)
- 2 COURGETTES MOYENNES
- 1 MOZZARELLA
- 1 BRIQUETTE DE CRÈME LIQUIDE (VACHE OU VÉGÉTALE)

LES ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C.
- Huiler un plat à gratin dans lequel on peut mettre deux plaques de raviole.
- Couper les courgettes en rondelles fines. Garnir le plat à gratin avec 1/3 des courgettes, recouvrir d'un étage de ravioles, puis d'une mozzarella tranchée. Répéter l'opération : 1/3 des courgettes, un étage de ravioles, 1 mozzarella et finir avec les dernières tranches de courgette.
- Couvrir de fromage râpé puis de la crème liquide.
- Enfoumer pour 30 à 35 minutes.



REPAIR café

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 prochains Repair cafés auront lieu les samedis 17 mai et 14 juin de 14h à 17h à la Maison Jean-Jacques Rousseau. Voir sur lunel.com**



LES ATELIERS DE LA CASTELLE

Savonnerie de la Castelle à Villetelle, le samedi de 14h30 à 17h30.

Découverte de la saponification à froid (60€ par personne)

Vous aimeriez apprendre à faire vos propres savons ? Voici un temps d'apprentissage et de partage de connaissances. Découvrez le rôle de chaque ingrédient, formulez et personnalisez une recette.



Réalisez votre rituel de soin pour le visage

Vous apprendrez ce qu'est un cosmétique et ce qu'on y retrouve. Vous regarderez ensemble votre besoin et adapterez le rituel au soin de votre peau.

Vous repartirez avec trois recettes préparées durant l'atelier avec des ingrédients simples, naturels, efficaces. (49€ par personne)

Code de réduction pour les biocoopains
ELLE60 (- 10% de réduction)

Infos & réservation
savonneriedelacastelle.com
Onglet "Nos ateliers DIY"



Petit agenda engagé

5 **Lundi 5 mai à 18h30, salle Folquet**
CONFÉRENCE SUR LA PALESTINE

Invité par les Écologistes du Lunellois, Jean-Louis Roumégas, député et membre de la commission des affaires étrangères, animera une conférence débat sur la situation en Palestine et le travail mené à l'Assemblée nationale, au retour d'une mission en Palestine en janvier dernier.

Cette rencontre sera l'occasion de faire le point sur l'actualité du conflit, les initiatives parlementaires et les perspectives pour la paix et la solidarité. Entrée libre dans la limite des places disponibles.

18 **Dimanche 18 mai de 10h à 17h**
FÊTE DE LA GARRIGUE

Une journée familiale autour de l'environnement.

2^e édition 2025

Fête de la Garrigue

Une journée festive et familiale autour de l'environnement !

Dimanche
18 mai
de
10h à 17h

- **Balade biodiversité**
- **Ateliers créatifs**
- **Ateliers enfants**
- **Atelier taille d'oliviers**
- **Stands associatifs**
- **Animation musicale**
- **Intervention, débat**
- **Tombola**
- **Buvette, restauration**

À Lunel (34)

Association pour la préservation et la mise en valeur de la garrigue du Pays de Lunel

contact@vivegarrigue.com
06 25 46 72 17 | 06 77 68 18 43
82 Chemin des Roures
34400 Lunel



20 **Mardi 20 mai à 18h, cinéma Athénée**
CINÉ-DÉBAT LUTTOPIA

"Luttopia" interroge la question du mal-logement en explorant la solidarité qui naît dans l'urgence, tout en offrant une réflexion profonde sur l'exclusion et les fractures sociales de notre époque.

Ciné-débat en présence du réalisateur Guillaume Tricard.



LUTTOPIA



**DON
MILITANT**

MARS 2025

11,21€

**POUR GÉNÉRATIONS FUTURES
171,50€ SUR LA DURÉE DE L'OPÉRATION
(AVRIL 2024 - MARS 2025)**

 **générations
FUTURES**

A chacun de vos passages en caisse, vous pouvez demander l'arrondi et ainsi faire don de quelques centimes au profit de l'association proposée par le magasin.

Jusqu'au mois de mars il s'agissait de Générations Futures, qui lutte contre les effets néfastes des pesticides notamment.

Don militant :

changement d'association bénéficiaire

Depuis le 1er avril, l'association bénéficiaire du Don Militant a changé.

Il s'agit désormais de Solidarité Paysans, une association qui vient en aide à des agriculteurs en difficultés, en les aidant par exemple à remplir des dossiers administratifs, ou encore en leur apportant un soutien moral.

Les agriculteurs soutenus ne sont pas tous engagés en agriculture biologique, mais tous ont un besoin réel et parfois urgent.

Détresse, surendettement, droits sociaux et changement de pratiques sont des sujets abordés au quotidien par les bénévoles et les salarié.e.s de l'association.



RENCONTRE PRÉVUE

Anne-Marie est salariée de l'association et cliente du magasin. Nous prévoyons de la faire intervenir au début de l'automne, ce qui sera pour vous l'occasion de discuter et de comprendre plus en détail son action.

Nous vous tiendrons informés durant l'été !

En attendant, plus d'infos : solidaritepaysans.org

**AVRIL 2025
15,04€**

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.



Cinéma Athénée

52 rue Lakanal à Lunel - atheneecinema.com

Un cinéma très sympathique à Lunel qui propose de nombreux films !

Biocoop LUNEL

268 chemin de la Vidourlenque
34400 Lunel

OUVERT

du lundi au samedi de 9h à 19h30

Fermé les 1er, 8 et 29 mai et le 9 juin (fériés)

CONTACT

biocoop-lunel.coop

contact@biocoop-lunel.coop

09 54 63 53 19



[biocooplunel](https://www.instagram.com/biocooplunel)