

# N°27

15 avril - 15 mai 22

# Le P'TIT GRENIER

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Marie-Laure, Camille,  
Jean Louis, Mélanie,  
Damien, Claire

JOURNAL MENSUEL DE LA COOPÉRATIVE  
LE GRENIER, ÉCRIT POUR ET PAR SES  
CONSOMM'ACTEURS.

Ce journal est le vôtre, faites-le vivre en proposant vos textes.  
Nous recherchons encore de nouveaux membres pour étoffer l'équipe de rédaction.  
Contactez nous en magasin ou par email : [contact@legrenier-bio.fr](mailto:contact@legrenier-bio.fr)

## LA QUESTION DES LECTEURS



### Quelle est la différence entre les deux savons d'Alep présents en magasin?

**Réponse du Grenier :** ils respectent tous les deux le procédé de fabrication artisanale et de composition établi à Alep en Syrie au VII<sup>ème</sup> S. Ce qui diffère, c'est leur concentration en huile de baies de laurier : elle est de 40% pour le savon de marque Najel et de 15% pour celui de marque Générale Cosmétique. Cette huile est particulièrement recommandée pour les peaux sèches et réactives et permet de favoriser la cicatrisation.

## 3 QUESTIONS À...

### GUILLAUME BLANCHARD-GAILLARD BRASSERIE DES GAILLARDS À AUBESSAGNE



#### 1) Il y a un certain nombre de brasseries artisanales dans les Alpes. Qu'est-ce qui fait votre particularité ?

D'abord la dimension fortement locale de notre travail. Je suis associé avec un agriculteur de la commune qui produit des céréales, matière première de la bière. Une autre partie des céréales est de provenance française. Seul le houblon provient de l'extérieur. C'est compliqué de trouver des houblons bio, ils viennent donc d'Allemagne, de Pologne, de Belgique, des grandes nations de la bière.

Ensuite, nous avons choisi de produire des « bières de soif », ce sont des bières peu alcoolisées, entre 5 et 6 degrés. Notre philosophie est d'offrir les bières que l'on boit pour se désaltérer, par exemple à la fin d'une randonnée en Valgaudemar! Nous ne cherchons pas à produire des bières plus alcoolisées. Il faut aussi prendre en compte le « droit d'accise », une taxe que l'on paye au degré d'alcool, plus le degré est élevé plus la charge est lourde.

#### 2) Vous produisez des bières blanches, blondes, ambrées. Qu'est-ce qui change entre ces diverses bières ?

Plusieurs choses. On joue sur le choix des céréales, des levures, des souches de houblon, cela donne des « profils » de bières différents. Nous disons que nous avons des profils anglais, ou belges, ou américains, selon les cas. On joue aussi sur des traitements de grains différents selon les variétés. Notre bière ambrée, par exemple, possède toujours ce goût de caramel typique mais elle est plus légère qu'une ambrée belge, ce serait plutôt proche d'une bière anglaise. Ce qui ne change pas, par contre, c'est que tous les composants, céréales, houblon, fruits ou épices, sont certifiés bio, sauf l'eau bien sûr !

#### 3) Au fait, pourquoi dit-on « brasser » la bière ?

Cela vient de la première étape d'élaboration qui est justement le brassage. Il consiste à mélanger longuement les grains avec de l'eau chaude. On va ainsi obtenir un moût sucré. Ensuite, on filtre pour séparer le liquide de la partie solide. Cette partie n'est d'ailleurs pas perdue, elle partira comme alimentation animale chez un agriculteur voisin. Puis le liquide est porté à ébullition, on ajoute à ce moment le houblon, les épices. L'étape suivante est la fermentation, pendant 30 jours dans des cuves où l'on régule la température ; ce sont les levures qui transforment le moût. On finit avec une période de garde qui permet d'affiner, de clarifier le produit. Nous avons pris le parti de ne pas poursuivre la fermentation en bouteilles, comme chez certains brasseurs, le produit mis en bouteilles est « fini ».

## DANS LES COULISSES DES MAGASINS : LES ANIMATIONS DE PRINTEMPS

On a fait (pour l'instant) tomber le masque en magasin, nous profitons de cette bulle d'air pour proposer des moments de convivialité ! Nous avons mis en place une petite action sympa sur le thème « le partage du plaisir ». Le principe est simple :

- 1) Vous achetez un produit que vous aimez dans un magasin du Grenier.
  - 2) Vous le déposez en caisse, il ira dans la « boîte à plaisir ».
  - 3) En échange, vous recevrez un sous-verre « partageur de plaisir ».
  - 4) Quand vous retournez dans un des magasins du Grenier, vous échangerez votre sous-verre contre un produit de la boîte..
  - 5) La boucle est bouclée, vous pouvez recommencer ! Vous pouvez échanger votre sous-verre dans n'importe quel magasin du Grenier, ou même l'offrir à quelqu'un.
- C'est l'occasion de découvrir les produits coups de coeur de nos collègues, notamment à Tallard la compote de pommes locale de Megy aimée par Krystelle, ou la pâte à tartiner Bovetti aimée par Thalia.



## LA RECETTE

### Epaule d'agneau de 4h

#### Ingrédients

- épaule avec os
- oignons, ail
- vin blanc
- miel
- matière grasse
- branches de thym

#### Préparation

- 1 - Faire revenir la viande dans un fond de matière grasse.
  - 2 - Enfourner à maximum 110°C avec du thym, une tête d'ail en chemise, des oignons entiers et un fond d'eau/vin blanc.
  - 3 - Couvrir et laisser cuire pendant 2 heures en arrosant de temps en temps.
  - 4 - Napper le rôti de miel pour caraméliser et apporter ainsi une petite touche sucrée.
  - 5 - Finir la cuisson toujours à couvert : le rôti est cuit lorsque la viande se découpe sans couteau et se détache toute seule des os.
- Une fois cuit, récupérer la pulpe d'ail confit pour les amateurs. Ce plat est à servir avec des haricots blanc, haricots vert, purées de différents légumes, etc...



## VIE DES PRODUITS

### Poiscaille

Le Grenier est devenu point relai de Poiscaille. Cela permet de recevoir des produits de la mer ultra-frais, éthiques et français : 200 petits pêcheurs et ostréiculteurs répartis sur les côtes françaises fournissent leur pêche. Leurs navires font moins de 12 mètres et ils utilisent des techniques de pêche douces : ligne, casier, filet, plongée... pas de gros chalut qui ratisse les fonds marins et abîme tout sur son passage !

Ce système de livraison sans intermédiaire permet de pratiquer des prix justes. Les pêcheurs sont rémunérés 20 à 30% de plus et le consommateur s'y retrouve également.

L'abonnement se fait en ligne. Vous avez le choix parmi de nombreuses combinaisons possibles selon la pêche des dernières 48h : poissons, coquillages ou crustacés frais, il y en a pour tous les goûts !

Plus d'infos sur [poiscaille.fr](http://poiscaille.fr)



## CONSEIL & ASTUCE

### Réduire le temps de cuisson des céréales et légumineuses

La solution : le trempage long, le matin pour le repas du soir, la nuit pour le lendemain. Une bonne formule :

- Verser au fond d'une casserole la quantité désirée, recouvrir de 3 fois le volume d'eau et remuer quelques minutes pour bien imprégner les graines.
- Rincer, recouvrir à nouveau avec 3 fois le volume d'eau, laisser tremper.
- Au moment de cuire, rincer à nouveau, cuire dans un volume d'eau réduit (2 à 3 fois le volume de graines) à feu moyen.

A titre indicatif, la durée de cuisson est au moins divisée par 2 pour les lentilles vertes ou noires, le riz complet, on passe même de 25 mn à moins de 10 mn pour certaines graines !

Pour les céréales et légumineuses qui cuisent plus rapidement (lentilles corail, riz demi-complet, thai ou basmati) : les laver dans une casserole en remuant et en changeant l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire, cuire à feu moyen dans 2 à 3 fois le volume d'eau, quelques minutes suffisent !



### Conseil naturo de Mélanie

Durant le printemps, l'exposition aux pollens provoque chez certains des réactions allergiques (nez et gorge pris, yeux qui pleurent, etc). Voici un traitement facile pour les diminuer :

- Pour les adultes -> 2 gouttes d'huile essentielle d'Estragon dans une huile végétale d'amande douce à appliquer sous le nez et sur les sinus en massage.
- Pour les enfants -> L'eau florale de Plantain en compresse sur les zones irritées (nez, sinus)

Plus d'infos sur : [www.melanie-regade-naturopathe.com](http://www.melanie-regade-naturopathe.com)

### Ultra-transformé...mais peu informé !

Depuis quelques décennies, les aliments ultra-transformés ont peu à peu envahi les placards de nos cuisines. Ils sont composés d'ingrédients souvent déstructurés, reconstitués et truffés d'additifs.

Ces marqueurs d'ultra-transformation permettent d'obtenir des aliments peu onéreux, faciles à produire et à consommer. Or, selon plusieurs études, ils seraient la cause probable de l'augmentation de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité ou l'hypertension. Malheureusement, nous y sommes peu sensibilisés. Les industriels n'ont pas l'obligation d'expliquer leurs recettes et l'indice SIGA (qui montre l'ultra-transformation) est encore peu utilisé. Un conseil, lisez les étiquettes ! Dès que vous apercevez un ingrédient que vous ne trouvez pas dans votre placard, vous avez affaire à un AUT.

Biocoop a fait des efforts sur ses produits à marque, voici 2 exemples :

#### Yaourts :

- Sans ajout d'arômes
- Utilisation de fruit, de jus et de lait entier

#### Muesli croustillants :

- Remplacement du sirop de riz par du miel
- Remplacement des pépites de chocolat par des morceaux de chocolat.



## RETOUR SUR LES ATELIERS DU GRENIER : LA LACTO-FERMENTATION

Quelle joie de retrouver les ateliers rue Carnot, les lacto-fermentés étaient un sujet plein de vie juste avant le printemps ! Occasion de rencontres, notamment celle d'Aurore qui nous a guidés (car ces messieurs étaient présents, hé oui !) par ses connaissances et son savoir-faire créatif. Nous avons pu déjà faire projet de tout ce qui pourrait lacto-fermenter, tester le goût des prunelles lacto-fermentées car comme je le disais concret et rêve pouvaient s'allier. J'avoue moi aussi rêver plus large : une eau florale serait bienvenue pour nos allergies printanières avec les yeux irrités ou secs. Mais ensemble, on avance plus vite. Qui écrira cet épisode ? Appel aux compétences et bonnes volontés. Claire



## AGENDA

**Mercredi 27 avril à 18h : Apéro-coop**  
Vous êtes coopérateurs ? Venez partager un verre et donner vos idées pour rendre les magasins plus militants et chaleureux !  
Rdv au magasin Biocoop le Grenier rue Carnot.  
Plus d'infos : [www.legrenier-bio.fr](http://www.legrenier-bio.fr)

**Judi 28 avril à 18h : Atelier sur les huiles végétales cosmétiques**  
Animé par Antoine Ripol de la savonnerie Kesia. Rdv au magasin Biocoop le Grenier rue Carnot. Prix libre, sur inscription.  
Plus d'infos : [www.legrenier-bio.fr](http://www.legrenier-bio.fr)

**Vendredi 6 mai à 20h30 : Projection débat sur le film Animal de Cyril Dion**  
Avec l'association SAPN - FNE05.  
La séance sera suivie d'un apéro offert par le Grenier. Rdv au cinéma le Club à Gap. Tarifs habituels du cinéma.