

N°30

25 juillet - 15 août 22

Le P'TIT GRENIER

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Marie-Laure, Camille,
Jean Louis

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



SOS - ON A BESOIN DE VOUS POUR FAIRE VIVRE CE JOURNAL !

Votre P'tit Grenier est écrit par 1 salariée et 2 bénévoles.

L'équipe est dynamique et sympa, seulement voilà : entre déménagement et congé maternité, à partir de novembre il n'y aura plus qu'une personne pour écrire le P'tit Grenier, ce qui prédit une fin imminente...

Afin de faire perdurer ce journal, nous faisons donc **appel à toutes les bonnes volontés pour nous rejoindre !**

Pas besoin d'être une grande plume, juste d'être curieux et d'avoir envie d'en savoir plus sur l'agriculture bio, la production locale ou la consommation responsable.

Cela vous prendra environ 2h par mois, bonne ambiance garantie!
Contactez-nous en magasin ou par email : contact@legrenier-bio.fr

3 QUESTIONS À...

ROMAIN CHANOINE, PISCICULTURE DES SOURCES DE PRELLES

1) Vous avez repris la pisciculture en 2016. Qu'est-ce qui vous a motivé pour vous lancer dans cette aventure ?

Je suis passionné de poissons depuis tout petit. J'ai toujours travaillé dans ce domaine, en étant formateur en aquaculture dans un lycée agricole dans l'Ain, en travaillant pour les poissons d'aquarium... J'avais envie que ce métier permette de nourrir les gens directement autour de nous. Avec ma femme, nous aimions beaucoup venir en vacances vers Briançon et cette pisciculture était justement en vente. Ça s'est bien combiné ! Le site était complètement à l'abandon depuis 3 ans, il a fallu repartir de zéro.

Les bassins bénéficient d'une source d'eau qui sort du sol à l'entrée des bassins, elle est d'une qualité extraordinaire pour les poissons. C'est ce qui a motivé notre installation sur ce site. De plus, notre prédécesseur Nicolas Fanon a considérablement facilité notre reprise grâce à son partage d'expérience et l'accueil bienveillant de toute sa famille.

2) Qu'est-ce qu'un poisson bio ?

Nous devons respecter de nombreuses règles, dont les principales sont :

- Une densité maximum de poissons qui est assez faible pour le bien-être des animaux,
- Des aliments 100% bio composés de céréales et de poisson. En conventionnel, le poisson d'élevage est surtout nourri grâce à du poisson sauvage pêché pour l'aquaculture, ce qui n'est pas le cas en bio : nous utilisons les «coproduits», c'est à dire tout ce qui reste des poissons une fois filetés.
- 2 traitements sur les poissons maximum par an (antibio, antiparasitaire...). Sur notre pisciculture, nous n'avons eu besoin d'aucun traitement depuis l'ouverture.
- L'élevage de femelles ET de mâles, à la différence du conventionnel où il n'y a que des femelles. Cela les oblige à utiliser des hormones pour les géniteurs, ce qui est interdit en bio.

3) Quelle est la particularité des truites que vous élevez ?

La croissance de nos poissons dure environ 18 mois, contre 8-10 mois ailleurs. Cette croissance lente est due à la température basse de l'eau de notre source de montagne. La chair met plus de temps à murer et est ainsi naturellement plus ferme. Nous faisons le choix de proposer à nos poissons une alimentation très protéinée pour respecter au mieux leur régime alimentaire. Combiné à une eau de source très pure, cela donne des truites au goût incomparable. Testez par vous-même, nos poissons sont disponibles à Daudet et Tokoro !



DANS LES COULISSES DES MAGASINS : UNE SECONDE VIE POUR LES BOUTEILLES EN VERRE

En France, la consigne pour réemploi a peu à peu disparu dans les années 80 avec l'arrivée des emballages jetables, en plastique notamment.

Et pourtant, le réemploi des emballages a de multiples atouts : créateur d'emplois locaux, encourageant une consommation en circuit court, il permet de diminuer drastiquement les déchets, l'utilisation de ressources et l'émission de gaz à effet de serre (jusqu'à 85 % d'émissions en moins que son équivalent à usage unique, selon l'étude Zero Waste Europe et Reloop).

Le réemploi connaît depuis quelques années un nouvel essor, grâce notamment au déploiement local d'opérateurs qui collectent, lavent et redistribuent les emballages réemployables. C'est le cas de Comm'Une Bouteille, projet citoyen pour le réemploi des bouteilles en verre dans le 04 et 05.

Avec les magasins Biocoop des Alpes du Sud (04-05), Le Grenier finance le lancement de Comm'Une Bouteille et soutient son initiative en devenant lieu de collecte. Pour que cela marche, on a besoin de vous !

- 1) Reconnaissez vos bouteilles en verre de 75 cl ayant le logo «rapportez-moi pour réemploi».
- 2) Rincez-les et déposez-les sans bouchon en magasin dans le casier prévu à cet effet.
- 3) Elles seront collectées, lavées par Comm'Une Bouteille...
- 4) Puis réutilisées par vos producteurs locaux. La boucle est bouclée !



LA RECETTE

Sirop de menthe

Ingrédients

- 200 g de feuilles de menthe (verte, poivrée, chocolat...vous avez le choix !)
- 450 g de sucre complet
- 80 cl d'eau
- le jus d'un demi citron

Préparation

- 1) Lavez les feuilles de menthe à l'eau, puis hachez-les grossièrement.
- 2) Mettez les feuilles dans un récipient avec couvercle et versez l'eau bouillante dessus.
- 3) Quand l'infusion est froide, placez-la au frigo. En tout, elle doit infuser durant une dizaine d'heures.
- 4) Filtrez l'infusion avec une passoire et versez le tout dans une casserole avec le sucre et le citron.
- 5) Portez à ébullition durant une dizaine de minutes.
- 6) Quand le mélange a refroidi, versez-le dans une bouteille. Il se conserve au frais 2 à 3 mois.



CONSEIL & ASTUCE

De la fraîcheur sans frigo pour les fruits et légumes

On poursuit cette rubrique avec le frigo du désert ou «pot Zeer».

Prenez deux pots en terre cuite non vernie, de 2 diamètres différents. Bouchez le fond du plus grand, déposez un lit de sable sur lequel vous poserez le plus petit de manière que le haut des 2 pots soit au même niveau. Remplissez de sable l'espace entre les 2 pots.

Les fruits et légumes sont disposés dans le pot intérieur.

Mouillez abondamment le sable et couvrez avec un linge mouillé.

Placez à l'extérieur et s'il y a du vent c'est encore mieux. L'évaporation de l'eau fait descendre la température dans le pot intérieur.

Maintenez le sable et le linge toujours mouillés.



Pas de gascpi pour l'eau du jardin !

L'eau est indispensable au jardin. Au lieu d'arroser avec l'eau du robinet, vous pouvez bien entendu réutiliser l'eau de pluie...mais aussi celle de la cuisine et du ménage.

Voici quelques idées :

- Gardez vos eaux de cuisson non salées. Celle des légumes, riche en nutriments, fait un parfait engrais pour les massifs de fleurs ou le potager. Celle des œufs apporte le calcium. Quant à celle des pommes de terre et des pâtes, elle fait un excellent désherbant grâce à sa teneur en amidon.

- Lorsque vous lavez certains habits à la main, utilisez plutôt du savon de Marseille. Ainsi, vous pourrez réutiliser ce mélange au jardin. Il débarrassera en prime vos rosiers et autres végétaux des pucerons. Pulvériser sans danger !



VIE DES PRODUITS

«Le fait maison» de la boucherie

Certains clients de la boucherie demandent si les marinades de volailles sont faites par les bouchers.

Les précisions de Damien, boucher, à ce sujet.

« Les marinades sont confectionnées par un de nos fournisseurs, avec qui nous travaillons en direct pour certains produits de charcuterie. Nous recevons par ailleurs les morceaux de volaille découpés de notre fournisseur de Vendée. Nous faisons simplement le mélange. Si nous étions dans un restaurant, cela suffirait pour pouvoir annoncer « fait maison ». Mais nous préférons dire la réalité. Quand nous disons «fait maison», c'est que le produit a été entièrement confectionné dans nos ateliers».



Ça bouge pour l'huile et le vinaigre en vrac !

Exit les cuves en inox : elles avaient beaucoup de charme mais n'étaient pas pratiques au quotidien. Un nouveau meuble avec un système plus compact et efficace a été mis en place. Il remplacera bientôt également le vrac des produits ménagers.

Avec ce nouveau système, il y a une nouvelle procédure de pesée : le vrac liquide se pèse maintenant à la balance du vrac, afin de payer la juste quantité de produit que vous achetez.



Entre cancer et sels nitrés, le lien est avéré

Cette fois, le doute n'est plus permis : les nitrites, ces additifs utilisés dans les charcuteries, représentent bien un danger. Dans un avis très attendu publié mardi 12 juillet, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) reconnaît pour la première fois le lien entre consommation de nitrites dans la viande transformée et cancer colorectal.

Les sels de nitrite et de nitrate permettent d'écourter les procédés de transformation des charcuteries et d'en allonger les durées de conservation, tout en gardant une couleur rose.

Les produits de charcuterie à marque Biocoop en vente en libre service sont tous sans sels nitrés depuis juin 2022, c'est le cas également de 50% de la charcuterie à la coupe en boucherie.



PETITES ANNONCES

Vend ensemble de salon en chêne massif composé d'un buffet, un vaisselier, une table 8-10 personnes et un banc : valeur 2500€.

Très bon état, bois de qualité, urgent.

Photos sur demande.

Tel: 06.70.83.00.70

Je me sépare d'une partie de ma collection de DVD (une centaine).

Films Art et Essai ou grand public, années 1930 à 2010, parfait état, à bas prix.

Pour obtenir la liste, envoyer adresse email par sms au 06 82 13 80 72.