

biocoop

Biocoop associative créée en 1984

Le Soleil Levain



Association de consommateurs de produits biologiques et écologiques

16 avenue Jules Guesde - 30100 ALÈS

Tél : 04 66 52 75 57

soleil-levain@orange.fr

LA GAZETTE

N°2
oct
2023

En faisant vos courses à Soleil Levain, vous participez à l'une des plus belles aventures qu'il soit possible de vivre dans un monde marchand : notre association nourrit aujourd'hui plus de 900 familles sans rémunérer aucun capital.

Ni actionnaires, ni propriétaires et en collaboration avec le CA bénévole, les salarié(e)s-adhérent(e)s fonctionnent en autogestion et sans hiérarchie depuis bientôt 40 ans.

Rejoignez-nous !



Horaires d'ouverture du magasin

Lundi
14H00-19H00
du Mardi au Vendredi
9H00-13H00 15H00-19H00
Samedi
9H00-13H00 15H00-18H00

Cette gazette est ouverte à tous les adhérents de Soleil Levain.

Une réaction ? Un commentaire ?
Un article à proposer ? Une envie de participer au comité de rédaction ?

Avec plaisir !!!

Envoyez un mail ou laissez vos coordonnées au magasin.

L'édito par Claire JOUBERT

L'objectif de Soleil Levain est différent de bien des commerces !

Notre Biocoop associative tient à accueillir le plus largement possible les habitants du territoire alésien et des personnes de passage dans la région pour leur offrir une alimentation saine issue de l'agriculture biologique en proposant de nombreux produits à des prix abordables.

Le but de Soleil Levain (qui est à souligner car très peu courant dans notre société actuelle) n'est pas de faire du profit mais bien de rendre un service de qualité dans le domaine de l'alimentation, les produits d'entretien, les cosmétiques et certains accessoires pour la maison.

L'association n'a aucun actionnaire à rémunérer, elle a juste l'obligation de couvrir la masse salariale et tous les frais inhérents à un

commerce par les marges calculées sur chaque produit.

Soleil Levain valorise le bien-être des salariés et pour cela a mis en place, depuis de nombreuses années, une organisation en autogestion avec un conseil des salariés qui se réunit de manière autonome tous les quinze jours.

Le Conseil d'Administration, constitué de bénévoles (huit actuellement) et d'un salarié, se réunit chaque mois pour gérer la boutique et les ressources humaines.

Soleil Levain porte une attention particulière au respect des producteurs en restant à l'écoute de leurs problématiques et des coûts de production pour une juste rémunération.

Le dialogue est ouvert sur les prix proposés.

Soleil Levain ne souhaite mettre aucune pression pour exi-

ger une baisse des prix contrairement aux pratiques actuelles dans la grande distribution.

Soleil Levain recherche continuellement des producteurs locaux pour favoriser les circuits courts et ainsi diminuer l'impact environnemental du transport des marchandises.

Depuis bientôt 40 ans notre magasin coopératif met en pratique une manière alternative de penser la distribution alimentaire. Soleil Levain a encore plein de projets et d'idées pour poursuivre cette expérience. Les équipes dynamiques de salariés et bénévoles perpétuent ce qui a été possible grâce à l'engagement de nombreuses personnes avant nous. L'association invite tous les adhérents à participer à ce collectif selon les disponibilités de chacun (journée travaux, élaboration de la Gazette, commission communication).

OC' CONSIGNE

La récupération des bouteilles en verre à visée de ré-emploi est ENFIN opérationnelle chez Soleil Levain.

Sont uniquement concernées les bouteilles estampillées du pictogramme.



Nous avons affiché la liste de nos références concernées en magasin.

A nous de convaincre un maximum de fournisseur(se)s de se tourner vers cette solution !

Julie



HUILE DE PALESTINE

Nous avons été contactés par l'Association France Palestine Solidarité pour vendre de l'huile biologique d'olives, en provenance de Palestine. Vendre à prix coûtant ces produits est un acte de solidarité de notre association, envers les paysans palestiniens victimes, au mépris des lois internationales, de la colonisation israélienne depuis 1948.

Stéphane

sites éloignés des activités humaines. Toutes les plantes qu'elle transforme sont soit cueillies par elle, soit cultivées sur son terrain (comme le cassis, la sauge sclarée, la consoude et la menthe spicata).



PORTRAIT DE PRODUCTEUR-ICE(S)

Stéphanie AMETTE

LouDou label
Plantes Libres
Boisset Gaujac 30140

La biocoop Soleil Levain propose actuellement 2 produits fabriqués par Stéphanie Amette : des bocaux de pesto d'ail des ours à consommer dans des salades, sur des toasts ou dans des plats chauds ainsi que du purin de prêle pour le soin aux plantes du jardin.

Stéphanie est venue à la boutique le samedi 16 septembre dernier présenter ses autres produits : plantes médicinales et aromatiques à infuser ou à utiliser en cuisine, pâtisseries aux plantes et macérats huileux pour la peau.

Auparavant éducatrice spécialisée, Stéphanie se lance dans la cueillette et transformation de plantes aromatiques et médicinales

en 2020 après de longues années de pratiques vivrières, de formations et de rencontres la confirmant dans son choix professionnel. Elle est installée à Boisset et Gaujac près d'Anduze et pratique sa cueillette dans le Gard, la Lozère et le Vercors.



Le respect de la nature est au cœur de sa démarche. Non seulement elle cueille de manière responsable en laissant certaines plantes fleurir et se reproduire, mais elle s'assure aussi de protéger les ressources en essayant les graines récoltées. Elle ne déracine jamais les plantes et prélève uniquement ce dont elle a besoin.

Elle choisit elle-même ses lieux de cueillette. Cela lui demande un travail conséquent de prospection car elle multiplie les sites de récoltes afin de sauvegarder la biodiversité présente. Elle choisit toujours des

Elle fait sécher toutes ses plantes naturellement sur claie, sans électricité, sauf si nécessaire par temps humide avec un petit ventilateur au début du printemps.

Elle cueille, trie, émonde, découpe, sèche toutes ses plantes à la main avant de les mettre en sachet prêtes à être infusées!

Pour conditionner ses produits, elle utilise des emballages en papier craft, des pots en verre qu'elle récupère autant que possible (vous pouvez rapporter les bocaux vides de pesto à la boutique), et elle préfère les assiettes en céramique pour servir ses gâteaux lors des foires.

Elle aime ainsi que l'on reprenne toutes et tous des savoirs ancestraux de soin et/ou de plaisir par les plantes, que depuis 60 ans, les lobbys pharmaceutiques et financiers accaparent au nom de leur propre profit.

Claire

LA RECETTE DU MOMENT



**Je marque l'arrivée de l'automne,
apprenez à m'aimer avec
mon petit goût noiseté !**

**Pâtissons farcis au coeur d'Auvergne
(4 pers)**

**Ingrédients (ajustables) - Environ 4 petits
ou 2 gros :**

- 300 gr champignons type Paris
- 200gr blettes ou épinards
- 50 gr noix
- 1 gros oignon + 2 Gousses d'ail
- 150 gr Bleu d'Auvergne
- 150 gr crème fraîche, 1 oeuf, 100 gr mie de pain
- Huile d'olive, persil, paprika, sel & poivre, muscade

Procédure :

Pré-cuire les pâtissons - eau bouillante salée ou vapeur (10/15mn selon taille). Refroidir, découper le chapeau, épépiner, garder l'excédent de chair.

Faire revenir oignons puis champignons puis blettes préalablement découpés.

Ajouter la chair, l'ail, les épices, sel/poivre.

Mélanger avec persil haché, mie de pain, noix concassées, œuf et crème (ajustez).

Farcir vos pâtissons avec le mélange, insérez le fromage au centre.

Remettez le chapeau, ajoutez un filet d'huile.

Cuire au four à 180°C/200°C (vérifiez cuisson au bout de 20-30 min).

Déclinable avec de la viande ou d'autres ingrédients au choix ! Bon appétit

Julie

CE N'EST QU'UN AU REVOIR, MALLIA

L'été est terminé et avec lui ton soutien saisonnier. Nous te remercions pour ton implication, ta patience et ta bienveillance ! Sur Alés, naturopathe diplômée, on peut toujours te consulter (pour RDV au 0610140780).

Au plaisir de te revoir à Soleil Levain !

Cette publicité gratuite est offerte à Mallia par le CA de Soleil Levain pour service rendu.

Julie

RDV DU LUNDI

AVANT-PREMIERE

EN PRÉSENCE DE YVES DEFAGO, JOURNALISTE À RADIO GRILLE OUVERTE

LA FIANCÉE DU POÈTE

De Yolande Moreau

Lundi 09.10 - 20h

Amoureuse de peinture et de poésie, Mireille s'accommode de son travail de serveuse à la cafétéria des Beaux-Arts de Charleville tout en vivant de petits larcins et de trafic de cartouches de cigarettes. N'ayant pas les moyens d'entretenir la grande maison familiale des bords de Meuse dont elle hérite, Mireille décide de prendre trois locataires. Trois hommes qui vont bouleverser sa routine et la préparer, sans le savoir, au retour du quatrième : son grand amour de jeunesse, le poète.

Buffet partagé en partenariat avec



Tarif unique 8€

Reservations cineplanet.fr



vivez l'expérience



LA FIANCÉE DU POÈTE

UN FILM DE YOLANDE MOREAU

**“Soleil Levain,
partenaire
du Cinéplanet”**

SL offre le buffet
chaque mois à la
projection organisée
par Cinéplanet



COLLECTE POUR LES MIGRANTS DE LA VALLÉE DE LA ROYA (06)

La situation migratoire autour de Vintimille (Italie) reste la même depuis des années. Cela reste un passage important pour les exilés qui souhaitent se rendre en Angleterre.

Côté français, la situation d'accueil est difficile. Les associations se substituent toujours aux Etats pour l'action humanitaire.

Actuellement, 200 repas sont servis à la Caritas tous les midis et les armoires de vêtements/couvertures sont vides. Le stock alimentaire de l'association Roya citoyenne pour les maraudes du soir est faible.

Face à cette situation, des réseaux de solidarité existent et un fourgon rempli de denrées/vêtements part régulièrement d'Alès pour soutenir les associations locales.

Le Soleil Levain est évidemment solidaire de cette initiative. Nous avons placé un caddie à la caisse, jusqu'au 27 octobre, permettant aux adhérents de faire des dons.

Stéphane

JOURNÉE TRAVAUX

Notre local a toujours besoin de petits travaux, réparation, entretien ou aménagements. Pour réduire les coûts, des adhérents se portent régulièrement volontaires pour des "journées travaux", effectuées bénévolement dans une ambiance toujours fraternelle.

Notre magasin est associatif et ne vit que grâce au soutien et à l'implication de ses adhérents. Une prochaine journée est prévue le 29 octobre. Renseignez-vous au magasin si vous êtes partants.



Stéphane



Le portrait

interview de

Julie

par Claire Joubert

Illustration par j-Charles BREARD



Julie, après de nombreux mois de présence chez nous, nous quitte à la fin de ce mois d'octobre !

interviewue

Soleil Levain : Depuis combien de temps travailles-tu à Soleil Levain ?

Julie : Je suis arrivée en mars 2022, initialement pour remplacer Jacky. Puis finalement Virginie.

SL : Comment as-tu connu la Bio-coop ?

Julie : Par le biais de ma tante, adhérente de longue date. Je ne projetais pas de venir sur le secteur d'Alès si Soleil Levain n'avait pas recruté !

SL : As-tu eu des formations pour la vente en magasin bio ?

Julie : Pas à proprement parler. Titulaire d'une licence professionnelle de Conseil et Développement en Agriculture Biologique cela m'a permis de cerner le secteur et ses acteurs. J'ai appris par l'expérience pratique sur le terrain. Notamment en cogérant l'essor d'une boutique indépendante, BioVallée, de 2019 à 2021 à St Jean du Gard. Au préalable, j'avais engrangé un sérieux bagage de savoirs sur les produits et leurs spécificités de par mes formations, mon parcours et ma curiosité per-

SL : Veux-tu parler de ton parcours professionnel ?

Julie : Il est souvent bénévole ! Biologiste évolutionniste de formation, passionnée d'ethnobotanique, je suis revenue au plus proche de mon assiette. J'ai navigué mordicus entre saisons agricoles, woofing, micro-formations paysannes et le milieu associatif. J'ai débuté en 2010 en développant une AMAP, des groupements d'achats et une épicerie solidaire sur le campus de ma fac. J'ai rebondi sur un Service Civique où je coordonnais nationalement des actions de sensibilisation à l'Alimentation & à l'Agriculture. Puis je suis devenue animatrice du Groupement des Agriculteur(ice)s Bio du Tarn et Garonne où j'exerçais mes missions en alternance avec ma licence pro.

SL : Comment était pour toi cette expérience d'autogestion au sein de l'équipe salariée ? Était-ce nouveau pour toi ?

Julie : Après 13 ans dans le milieu associatif, je connais sa richesse, ses écueils et l'abnégation qu'il nécessite. A SL, certes les difficultés ont été multiples (nouvelle équipe avec une salariée en moins ; Conseil d'Administration à renouveler ; crises conjoncturelles) mais nous les traversons collectivement pour maintenir une résistance au dictat des capitalistes et c'est prioritaire à mes yeux. D'ailleurs, si mes collègues, nos bénévoles ou certain(e)s membres n'existaient pas, il faudrait vite les inventer, ce sont des personnages incroyables.

SL : Tu pars pour un nouveau projet, veux-tu nous en parler ?

Julie : Cela fait longtemps que je nourris l'idée de retourner au Québec. J'ai eu la chance d'obtenir un Permis Vacances Travail (PVT) avec mon compagnon, ce qui nous permettra de pouvoir y rester jusqu'à 2

ans et d'y travailler. Au-delà de voyager, c'est de pouvoir s'essayer à deux sur le «travailler ensemble» en agricole. Au retour, si tout va bien, nous nous pencherons sur une installation diversifiée comprenant de l'élevage. Quoi, comment, on affinera selon nos opportunités !

SL : Au sein de Soleil Levain qu'as-tu développé qui te tenait à cœur ? Qu'as-tu le plus apprécié ?

Julie : Je m'étais fixé comme objectif de re-clarifier mes secteurs attribués (Non alimentaire, Frais, Fromages) en repensant le référencement des produits. Au début cela perturbait pas mal les habitué(e)s car j'ai eu tendance à déplacer mes rayons et leurs produits dans tous les sens. Le décès brutal de mon père m'a poussée à décaler mon départ d'une année. J'ai donc pu prendre le temps, en me basant sur mes réseaux, de référencer de nouveaux producteurs locaux sur tous mes secteurs et au-delà ! Sinon j'adore encore et toujours mettre mon nez dans les Fruits & Légumes car nous cuisinons et transformons énormément dans mon foyer.

Merci à tou(te)s pour votre accueil et au plaisir de se croiser par la suite !

COMME CADEAU DE DÉPART JULIE, ON A DÉCIDÉ DE T'OFFRIR UN PROVERBE QUÉBÉCOIS UTILE...



Comité de rédaction

Bertrand, Claire, Gilbert,
Guy, Julie, Malia, Paquita,
Sébastien et Stéphane

illustrations

Jean-Charles

Cette gazette est éditée sous la
responsabilité du Conseil
d'Administration de l'association
Le Soleil Levain d'Alès.

Imprimé par Le Soleil Levain
Ne pas jeter sur la voie publique