



OCTOBRE - DECEMBRE | 2025

Croc'Actus

LA LETTRE D'INFOS TRIMESTRIELLE DE BIOBAUGES



Biobauges, toujours en mouvement

EDITO PAR PASCALINE BIZET

LE CONTENU EN UN COUP D'ŒIL

L'édito :

Biobauges, toujours en mouvement

A la découverte d'une petite graine oubliée ...

La structure de la SCIC
"Biobauges"?
Cycle SCIC N°2

Zoom bénévole : Rencontre avec Francis

5 Questions à une cuisinière

Recette de galettes de polenta

Savoir d'où on vient est important, l'histoire de Croc'Bauges est riche et surtout toujours en mouvement.

En 2004, l'association Oxalis impulse la création d'une plateforme d'achat de produits bios avec quelques bénévoles et une professionnelle. Quelques années plus tard, il est temps que ce projet s'émancipe et s'organise.

En 2008, une vingtaine de personnes se regroupent, rêvent d'un local, 105 familles soutiennent la création de l'association Biobauges.

Biobauges expérimente les permanences tenues par des bénévoles jusqu'à un certain épuisement. En 2011, un grand changement s'opère et c'est une première recrue embauchée: Coco !

Avec cette nouvelle dynamique, l'association se remet à rêver et l'idée germe, d'une vraie épicerie en soutien à la production locale et ou bio. La quintessence du projet est là !

De plus, la concordance s'opère avec plusieurs producteurs rêvant d'un magasin de producteurs. C'est parti pour une sacrée aventure jusqu'à l'aménagement de nouveaux locaux en 2014 et l'ouverture de Croc' Bauges. Les Croc'queuses rejoignent l'aventure. Mais la place vient vite à manquer. Une opportunité, et en 2018, le déménagement du chef-lieu à la Madeleine s'opère.

Cela ne suffit pas, nouvel agrandissement et création du « coinivial » pour arriver au Croc'Bauges d'aujourd'hui. Un projet toujours en mouvement, capable de s'interroger, de s'adapter. Mais surtout un projet éminemment politique au service de la population, du territoire et de l'agriculture paysanne.

A la découverte d'une petite graine oubliée ...

PAR FRANÇOISE BESSON

Tout le monde connaît le chanvre dans son aspect essentiellement psychotrope appelé "le -cannabis ", mais bien sûr celui-ci, vous ne le trouverez pas à Croc'Bauges ! Le chanvre, dont je vais vous parler ici, c'est son cousin inoffensif (cannabis sativa L) extraordinaire quant à ses vertus nutritionnelles. Mon engouement pour cette petite graine me pousse à vous partager son histoire et surtout ses apports santé.

A la découverte de son histoire ...

Cultivée depuis des millénaires, elle est utilisée comme source d'alimentation, mais aussi, et surtout, dans les industries du bâti, du papier et du textile. Elle avait été oubliée - ou plutôt bannie - par les lobbies de l'industrie du coton, du pétrole, des cultures forestières et de la chimie bien décidés à se passer de la concurrence de cette plante polyvalente et facile à cultiver.

Depuis 1990, on assiste fort heureusement à un renouveau de cette plante au potentiel énorme. La France est le 1er producteur européen de chanvre. La Bretagne semble avoir été le département innovateur et porteur dans le développement de cette plante. Elle est facile à cultiver de façon écologique, puisqu'elle pousse n'importe où en 4 mois seulement, est peu gourmande et se cultive sur des sols ingrats sans besoin d'intrants. Excellente en rotation avec des céréales, elle améliore les sols en les ameublissant, et favorise la biodiversité des insectes et des auxiliaires.

Alors, c'est quoi son potentiel ?

Du chanvre on peut tout utiliser pour de multiples usages, notamment pour la confection de vêtements, carburant, papier, vernis, isolant Il nous habille, nous abrite, nous nourrit, nous soulage mais ce qui nous intéresse à Croc', c'est surtout son potentiel nutritionnel. La graine décortiquée contient 25 % de protéines qui renferment les 9 acides aminés essentiels, c'est à dire non produits par notre organisme ce qui est rarissime dans le règne végétal. Également riche en fibres, vitamines (vit E) et en minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore).



Coté acides gras, c'est l'équilibre parfait entre oméga 3 et oméga 6. Une minuscule graine qui en jette !

Et en plus elle est hautement digeste, sans gluten et très savoureuse.

En la consommant, nous œuvrons pour notre belle planète, car en la consommant, nous soutenons la filière de production qui pourra se solidifier, et de nouveaux producteurs pourront s'installer, car les aléas climatiques ne semblent pas la perturber de trop.

Et à Croc'Bauges ?

Si cette présentation suscite un intérêt chez vous, alors vous la trouverez sous plusieurs formes à Croc'Bauges. Tout d'abord, sachez que notre fournisseur-transformateur est local : L'association Ananda et Cie située à Cessens Entrelacs. Le chanvre est produit en région Rhône Alpes par une famille de paysans-chevriers qui, depuis 2014, n'a cessé d'améliorer ses techniques.

Le chanvre est très goûteux et pour une première approche, nous vous conseillons les graines de chanvre décortiquées au goût de noisettes à saupoudrer sur les salades et autres plats. Un délice ... L'huile de chanvre est aussi craquante avec une texture épaisse au goût prononcé. Cela peut vous faire hésiter, mais dans ce cas utilisez cette huile une ou deux fois/an en cure vu les propriétés exceptionnelles qu'elle contient. Quant à la farine de chanvre elle permet la confection de gâteaux et de pain. A vous de découvrir les recettes qui la mette en valeur.

Pour conclure, sur l'humour très juste de l'association Ananda, *"le chanvre est en quelque sorte au monde végétal ce que le couteau suisse est au randonneur : un outil indispensable doublé d'une ressource inépuisable"*

(informations issues de satoriz.fr - "Le chanvre, c'est maintenant", CC)

La structure de la SCIC “Biobauges”

Cycle SCIC n° 2

PAR HUGUES MICHELIN

Ce mois-ci, nous vous proposons une vue d'ensemble de la structure de la coopérative d'intérêt commun (SCIC) « Biobauges ».

Le fonctionnement de Biobauges est assuré par trois organes principaux : l'assemblée générale, le conseil coopératif et l'équipe salariée.

L'assemblée générale est l'organe de décision stratégique. Elle est constituée des quatre catégories d'associés (« consom'acteurs », salariés, producteurs et représentants institutionnels) réparties en collèges de vote et elle se réunit une fois par an. Ce temps important permet de valider les actions de l'année précédente, la stratégie à venir, d'élire les membres du conseil coopératif et d'ouvrir un temps de travail et de discussion sur une ou plusieurs thématiques stratégiques.

Composé en moyenne de 15 membres (dont au moins deux salariés du magasin) élus pour trois ans par l'assemblée générale, le conseil coopératif est l'organe de gestion opérationnel de la SCIC. Il se réunit une fois par mois pour assurer la mise en application de toutes les "missions" de la coopérative : aspects éthiques de Croc'Bauges, relations aux producteurs, animation de la salle d'activité, relations extérieures et autres projets éventuels.

Autour du conseil coop' sont organisées trois commissions opérationnelles : le copil éthik, la communication, et l'animation. Nous détaillerons le fonctionnement de ces commissions dans un prochain Croc'Actus !

Issu et élu par le conseil coopératif, le président est chargé d'animer la vie au sein de la coopérative et de veiller au respect des valeurs du projet.

L'équipe salariée est souveraine et autonome pour assurer l'intégralité du fonctionnement opérationnel de Croc'Bauges (vente, choix des produits, commandes, gestion, communication etc ...). la gestion de la salle d'activité et la communication sont également dévolus à une salariée dédiée, qui partage son temps entre le magasin et ces deux missions.

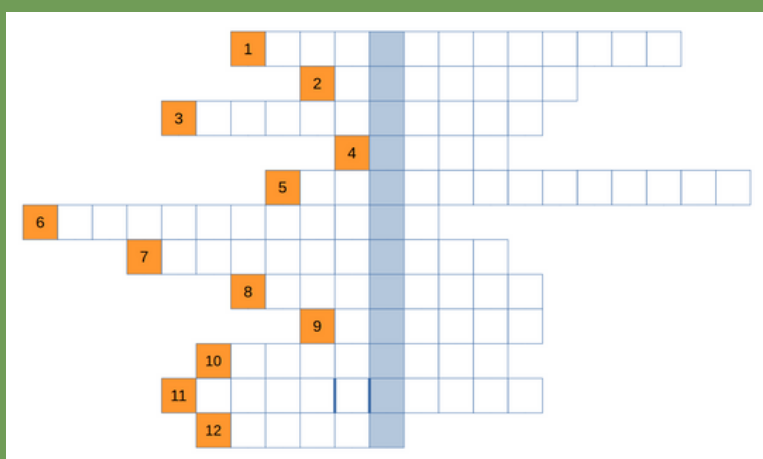
Issus de, et élus par, l'équipe, deux co-directeurs sont chargés de chapeauter la gestion du magasin et d'assurer le lien entre le magasin, le GRAP (notre organisme de comptabilité et de gestion), et le conseil coopératif.

Après ce petit survol, nous vous proposerons dans la prochaine Croc'Actus un focus sur le temps fort de notre vie coopérative, l'assemblée générale. nous vous souhaitons à tous un bel automne !

LE PETIT JEU DE SYLVAIN

Dans la colonne bleue vous verrez apparaître une des valeurs que nous partageons tous !

1 Commune de l'épicerie
2 Nous l'avons inauguré cette année devant l'épicerie
3 Il est fabriqué par la Marmotte
4 L'épicerie en compte plus de 200 références
5 La fréquence de publication de la lettre d'info "Croc'Actus"...
6 SCIC : Société C... d'Intérêt Collectif



7 C'est l'emblème de Biobauges
8 Au nombre de dix à l'épicerie
9 Vous l'agitez pour nous appeler en caisse
10 Contenant (propre!) récupéré par les producteurs
11 Le rendez-vous des Vendredis
12 Quand c'est férié, c'est ... !

Zoom bénévole : rencontre avec Francis

PAR MIA MARIE OLSEN

Francis a pris sa retraite il y a environ 10 ans et s'est engagé en tant que bénévole à Biobauges. C'était le moment où Croc'Bauges investissait ses locaux actuels. Le magasin a bien changé depuis. En effet, Francis a participé à l'agrandissement de l'épicerie en 2022 avec, comme il dit, un coup de peinture.

Lorsqu'il laisse le pinceau de côté, c'est dans le CoPil de Biobauges qu'il déploie son énergie et il a ainsi pu participer à de nombreuses visites de producteurs ; le poulailler de la Chambotte, des apiculteurs, Biodup, les Caban, les Cabrioles, des héliciculteurs ... Des visites qui font réfléchir.

Jeune adulte, il a installé une basse-cour. Avant l'hiver, pour ne pas nourrir les bêtes pour rien, il les tuait sans les faire souffrir pour les manger. « Quand quelqu'un me traitait d'assassin avec son steak dans son assiette, alors, cela permettait de discuter. C'était ma manière d'assumer. » Aujourd'hui, il consomme de la manière la plus responsable possible en excluant la viande venant d'Argentine ou la Nouvelle Zélande. Sa fille a poussé encore plus loin et est devenue végétarienne !



« Nous avons déjà du mal à cultiver notre propre potager, alors je me mets à la place d'un maraîcher ... »

Ces visites lui permettent, d'ailleurs, de se rendre compte des contraintes et des difficultés que peuvent rencontrer les producteurs. « Nous avons déjà du mal à cultiver notre propre potager, alors je me mets à la place d'un maraîcher ... Grâce à ses visites, on devient plus compréhensif et humain ».

A 24 ans, un très bon copain tombe malade d'un cancer. Francis prend alors conscience du fait que certains produits sont mauvais pour la santé et évite notamment tant que possible le sucre blanc et se tourne vers l'huile d'olive première pression à froid. Jusqu'à ses 10 ans, Francis était à la campagne, dans la Beauce, et profitait des légumes du potager de ses parents, enseignants comme lui plus tard. Il allait même chercher le lait à la ferme. C'est alors un retour vers la verdure pour Francis lorsqu'il a demandé sa mutation dans les environs d'Annecy après 30 ans dans la banlieue Est de Paris. Il n'en pouvait plus et sentait un besoin urgent de fuir la région parisienne pour une région montagneuse. C'est donc un peu par hasard qu'il atterrit dans les Bauges. Il ne regrette pas pour autant. Il s'épanouit dans le Massif, où, outre son implication dans Biobauges, il pratique sa passion pour la photo et s'est même mis à chanter en chorale. Après 3 jours à participer au festival Takayalé à Jarsy, il se dit qu'il y a une sacrée énergie ici, plein de joie ! Et voilà, ce qui est important pour lui. Pour éviter de devenir "éco-anxieux", comme dit Francis, il faut faire ce que l'on peut à son niveau et localement. C'est l'histoire du colibri, que Francis affectionne beaucoup. Alors, son implication dans Biobauges prend tout son sens, car c'est surtout du plaisir pour lui !

**Vous aussi, vous voulez devenir bénévole à
Biobauges ?**

Envoyez-nous un mail sur
communication@crocbauges.com

5 questions à une cuisinière

PAR MIA MARIE OLSEN

La cuisine, Lucie a toujours su que c'était ce qu'elle voulait faire. Sa maman l'a incité à faire des études, et elle a décroché un diplôme en commerce international en espagnol et en anglais. Après une courte carrière dans son domaine, elle revient rapidement à son idée de départ. Elle se fait embaucher dans une collectivité où elle aide, entre autres, à la préparation des repas pour des colonies de vacances et des classes découvertes. Une connaissance lui demande alors de la remplacer pour une prestation traiteur puis, lorsque cette dernière lui propose de reprendre son affaire, Lucie n'hésite pas une seconde.

D'abord, elle cuisine pour des groupes de maximum 20 personnes. Aujourd'hui, elle se lance des défis et cuisine aussi pour des mariages pouvant aller jusqu'à 90 couverts ou encore des repas en chalets d'alpage sans raccordement d'électricité – autant dire qu'au niveau orga', elle gère !

Animer des ateliers de cuisine, comme ceux de Tous à Table, elle a l'habitude, car elle en propose notamment en cuisine ayurvédique.

Sa ligne directrice ? C'est de proposer des repas digestes et bons cuisinés dans les règles de l'art de l'hygiène. Chez elle, le dessert est loin d'être systématique. Quand ses enfants ont faim avant le repas, elle leur tend un fruit et s'ils ont encore faim après le repas, alors ils ont droit à un bout de pain. Elle espère ainsi leur donner de bonnes habitudes pour le reste de leur vie. Son péché mignon n'est d'ailleurs pas sucré : du lait encore chaud sortant du pis de la vache auquel elle ajoute quelques épices. Du lait qu'elle va chercher directement à la ferme.



A Tous à Table, elle proposera quand même des bons desserts gourmands, soyez-en rassurés. Le mot d'ordre sera tout d'abord le plaisir. Elle veillera également à donner quelques astuces pour ne pas gaspiller. En Inde, raconte-t-elle, les restes sont jetés à la fin du repas. « On ne mange pas de restes de la veille. » « Je me pose de plus en plus de questions quant au gaspillage. Est-ce qu'en consommant des aliments un peu passés, on ne gaspille pas notre santé ? » Elle n'a pas de réponse à la question. Mais cela reflète bien ce que Lucie véhicule. La cuisine n'est pas pour elle simplement une affaire de se remplir. Cela nécessite une réelle réflexion, car la nourriture est notre carburant et la source d'énergie adapté à l'un ne l'est pas forcément à un autre ... C'est important, selon elle, d'avoir conscience de ce que l'on mange, car cela a une véritable action sur notre corps.

Faire à manger, même pour les autres, lui fait du bien. « C'est une histoire d'endorphine », me confie-t-elle, « je me sens chez moi, quand je peux cuisiner quelque-part. La cuisine m'équilibre et je suis toujours contente quand je cuisine. »

« Si j'étais un ingrédient ? Je serais du ghee, préparé correctement, bien sûr ! Il se cuisine facilement et il peut être utilisé pour un effet bien-être. » Je lui demande alors si elle « fait du bien ? » « Oui, je crois. Je suis connue plutôt pour être facile à vivre », rigole-t-elle.



RECETTE TOUS À TABLE

GALETTES DE POLENTA

INGRÉDIENTS

- 300 g de polenta cuite (restes)
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé ou émietté au choix
- 1 petite courgette râpée + 1 carotte râpée (ou autres légumes)
- 1 échalote ou 1/2 oignon haché fin
- Herbes fraîches ou séchées QS
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive (pour la cuisson)
- 2 à 3 cs. de farine (pour lier)

COMMENT FAIRE

1. Mélanger la polenta cuite, l'œuf, le fromage, les légumes râpés (courgette, carotte ...) et l'échalote ou l'oignon.
2. Ajouter les herbes et assaisonner.
3. Incorporer progressivement la farine pour obtenir une pâte qui se tienne.
4. Former des petites galettes et les placer dans une poêle chaude huilée en tassant un peu.
5. Faire cuire 3 à 4 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Laisser refroidir avant de les emballer pour le pique-nique.



Bonus

Les galettes peuvent aussi se manger chaudes.
On peut les garnir avec ce que l'on veut : des dés de jambon ou lardons ou autre selon l'envie, parfumer avec un peu de curry ou de paprika...
Elles se conservent 2 jours au frais.

OUVERTURE DU MAGASIN :

Lundi et jeudi : 15h - 19h

Mardi, mercredi, vendredi et samedi :

9h - 13h / 15h - 19h



TÉL : 04 79 34 23 52

ADRESSE MAIL :
CONTACT@CROCBAUGES.COM

CROC'BAUGES
30 IMPASSE DU NANT
D'ORANGE 73340
LESCHERAINES

Inscrivez-vous pour recevoir Croc'Actus par mail
en caisse ou
en scannant le QR-code

