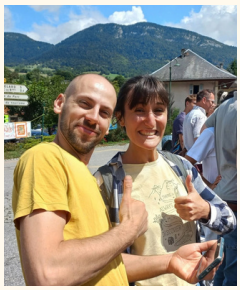
OCTOBRE - DÉCEMBRE 2026 | #6

Croc'Actus

LA LETTRE D'INFOS TRIMESTRIELLE DE BIOBAUGES



LE CONTENU EN UN COUP D'ŒIL

Croc'Bauges en mouvement

Nadège et Jean-Luc

Oups ! Bananes, noix de coco ... de l'exotisme à Croc'Bauges ?

Baisse des prix sur les protections menstruelles. On réinvente les règles !

L'évolution des prix dans l'épicerie

Rencontre avec deux charmants dinosaures de Biobauges

La recette du mois : le kéfir de fruits

Animations
octobre - décembre

Croc'Bauges en mouvement

PAR FRANÇOISE BESSON

Avez vous remarqué qu'un sourire manque à Croc'Bauges depuis quelques semaines ? C'est celui de Clarisse qui a quitté l'aventure pour un projet qui lui tenait secrètement à cœur : renouer avec la terre ... Elle a rejoint "L'Aulnée des Bois" et les plantes médicinales sous toutes leurs formes. Nous lui souhaitons bonne route, toute à sa passion. Son passage à Croc' nous a réjouis par sa gentillesse, son sourire lumineux et la pertinence de ses observations qui font avancer.

L'automne sera marqué par un autre départ, celui d'Artur (sans H) qui, lui aussi va explorer d'autres possibles ... Son accent polonais, son enthousiasme, son regard rieur vont nous manquer, c'est sûr. Sans parler de l'énorme travail fait autour des fruits et légumes, le cœur de l'épicerie.

Emmanuel termine son contrat d'été qu'il a honoré en jonglant avec les différents remplacements avec motivation et sérieux. D'autres horizons l'appellent.

Un départ, cela chamboule toujours, car un lien fort nous relie toutes et tous, bénévoles, salarié.es, producteurs, impliqués dans cette aventure Biobauges qui demande engagement et présence partagés.

Biobauges, un socle solide qui, depuis 2008, est porteur de valeurs et d'ancrage. Toujours en mouvement et en réflexion, sans être trop déstabilisé par ces départs réguliers.

ET MAINTENANT ?

Estelle, tout en sourire, pétillante et sérieuse, nous a rejoints suite au départ de Clarisse et c'est un vrai plaisir de l'avoir en équipe.

Et l'arrivée de Clara qui a déjà goûté à Biobauges sur un remplacement estival l'an dernier et Régis, tout nouveau, en découverte. Tous deux se partagent désormais la tâche des fruits et légumes. Artur assurera au mois d'octobre la transmission de ses savoirs et son expérience, épaulé par Gwilhem. Ils auront ainsi l'occasion de s'immerger dans tous les aspects de l'épicerie, des valeurs et notre fonctionnement collectif particulier.

L'aventure continue avec vous toutes et tous ...

Nadège et Jean-Luc

PAR ISABELLE BOUVIER

Dans le cadre de nos visites aux productrices et producteurs au sein du Copil (le comité de pilotage), nous avons rencontré Nadège et Jean-Luc, à la fin du printemps, sur leur lieu de vie et de travail à Jarsy.
Nadège Bogey et Jean-Luc Neyret ont créé chacun leur activité professionnelle. Ils ont toujours aimé randonner et en cherchant et cueillant des plantes et des petits fruits en montagne, ils ont cumulé passion et métier. La cueillette se fait d'avril à novembre. En complément, Nadège cultive dans son jardin des plantes aromatiques qu'on ne trouve pas en sauvage : menthe, mélisse, sarriette … Elle a également planté des arbres fruitiers à Jarsy et exploite les vergers de ses parents à Chainaz Les Frasses.
Nadège était accompagnatrice en montagne et cueilleuse pour d'autres producteurs avant de créer sa propre ferme PAM (Plantes Aromatiques et Médicinales), "La Belle Ortie". Elle a le statut d'agricultrice et le label bio. C'est à partir de plantes issues de sa cueillette et de son jardin qu'elle élabore ses mélanges de tisanes. Elle cueille beaucoup d'ortie, d'ail des ours et de bourgeons de sapin qu'on trouve en abondance et qui répondent à une demande.
Jean-Luc des "Oréades" a, aujourd'hui, le statut d'auto-entrepreneur. Pâtissier de formation, il fournit des cakes et des pâtisseries dès la création de Croc'Bauges, puis sa production a évolué : il propose aujourd'hui des chutneys, des pickles, des biscuits apéritifs et et des croquants sucrés. Jean-Luc utilise principalement des ingrédients biologiques dans ses préparations. Ses confitures, par exemple, sont élaborées avec du sucre biologique et à partir soit de petits fruits récoltés loin des sources de pollution, soit de fruits récoltés dans les vergers de Nadège, sauf le melon venant d'un producteur bio du marché de Chambéry et les figues cueillies chez un particulier à Moye. Il serait compliqué pour lui d'obtenir le label bio car il faudrait qu'il fasse certifier chaque recette - et elles sont nombreuses.
Nadège, en plus des tisanes, fait des sirops à base de plantes et a élargi sa gamme avec des petits fruits : framboises, mûres, sureau noir, sureau rouge…. si bien que les cueillettes de petits fruits sont réparties entre les confitures vendues par Jean-Luc et les sirops vendus par Nadège.
Jean-Luc prépare également des confitures à partir du lait de la « Ferme du Chêne » uniquement l'hiver. Elles sont parfumées avec des macérations de génépi ou de safran.
Tous deux mettent également en application leurs préoccupations écologiques : le séchage des plantes de Nadège se fait à la belle saison grâce à des panneaux solaires thermiques, dans un local dédié et fermé. Ces mêmes panneaux chauffent leur maison l'hiver.
Nadège et Jean-Luc partagent beaucoup : ils transforment dans le même labo, font les cueillettes et cultivent le jardin ensemble et ont les mêmes débouchés. Au fil des années, ils ont su se concocter un mode de vie original au plus près de la nature.

Tous les produits cités sont au magasin en fonction bien sûr des hasards de la cueillette.





La Com'Ethik veille ...

OUPS ! Bananes, noix de coco ... de l'exotisme à Croc'Bauges ?

PAR FRANÇOISE BESSON

Et oui, nous vous proposons quelques produits exotiques qui viennent de bien loin. Certain.es client.es de notre épicerie nous interrogent parfois sur ce sujet. Lors de la création de Croc'Bauges cette thématique a également fait l'objet de quelques débats et la Com'Ethik se questionne aussi régulièrement sur ces produits qui à première vue ne "collent" pas trop aux valeurs énoncées par Biobauges.
Certes, ce sont des produits qui viennent de contrées lointaines et sur lesquelles nous n'avons guère de certitudes quant à l'éthique - notamment sur la véracité du label bio, les conditions de travail et l'impact environnemental - mais ils sont devenus si populaires ! Alors comment répondre à notre précieuse clientèle ?







La banane s'incruste !
La banane est un fruit peu coûteux et tellement apprécié par toutes et tous et particulièrement par les enfants.
Face à tous nos questionnements récurrents, nous avons enquêté auprès de notre grossiste "Relais Vert" et voici sa réponse :
"Depuis plusieurs années Relais Vert s'engage uniquement sur les bananes bio et équitables. Cette prise de position forte et unique sur l'offre des grossistes est née après plusieurs visites de Jérémie Ginard et de son équipe achat sur le terrain en République Dominicaine, Équateur et Pérou.
Sur la République Dominicaine, en partenariat avec la société Hilario, nous nous engageons aussi dans une démarche visant à assurer la traçabilité, la qualité, et la continuité dans l'approvisionnement.
C'est un véritable modèle d'éco-système durable.
La production de bananes est contrôlée pour répondre au cahier des charges bio avec la garantie d'avantages sociaux et d'un meilleur salaire pour les travailleurs.
Nous accompagnons les producteurs sur le long terme avec des contrats pluri-annuels. Au delà des pratiques vertueuses de l'environnement, de la santé, choisir l'équitable c'est aussi soutenir des producteurs, contribuer à l'amélioration de l'environnement et de leur travail et permettre de déployer des pratiques agricoles durables."
Ces propos concernant l'engagement de notre partenaire et grossiste sont clairs et tout à fait conformes à nos valeurs Biobauges. Ouf ! c'est enfin la réponse à tout notre questionnement. Par ailleurs les bananes, pour parfaire leur éthique, voyagent la plupart du temps en bateau !

Et la noix de coco ?
Là aussi il y a eu débats vu l'engouement de ce produit depuis quelques années en remplacement de l'huile de palme qui elle, est très contestée. Dans le dernier "Croc'Actus" nous avons déjà évoqué ce sujet suite à notre échange avec notre importateur Agro-sourcing. Les plantations sont au Sri Lanka. Il n'y a pas de déforestation actuellement comme c'est le cas pour l'huile de palme. Les noix sont cueillies à la main et non par des singes comme c'est souvent le cas ... Il y a tout un programme agro-écologique. Tout est mis en œuvre pour éviter la désertification des sols.
A Croc'Bauges vous trouverez la noix de coco râpée ou sous forme de crème.
Une autre bonne nouvelle : l'importateur "Autour du riz" qui nous fournit de nombreux produit (dont les riz) nous propose depuis peu du lait de coco "jungle".
Ce nouveau produit nous ravit. Il vient de l'île de Mindanao aux Philippines. Voici sa fiche technique :
"Dans une nature foisonnante épargnée de toute déforestation, les paysans de 62 micro-fermes familiales cueillent une variété de noix de coco appelée Taguna Tall. Les cocotiers poussent en pleine jungle et puisent naturellement leurs ressources dans l'éco-système sauvage. Ils produisent des fruits durant 100 ans et ne consomment que l'eau du ciel ! C'est ce que l'on nomme une agriculture bio-génératrice ."
Voilà de quoi nous rassurer ...
Néanmoins soyons raisonnables et modéré.es dans notre consommation afin de ne pas générer des excès qui entraîneraient des déséquilibres sur tous les plans (sociétal et environnemental). N'oublions pas également le transport, élément dont il faut tenir compte car il est assez conséquent.
Beaucoup de produits exotiques sont tellement intégrés à notre quotidien que l'on oublie leur provenance bien éloignée de chez nous ! Thé, café, chocolat, sucre et bien d'autres.

Consommer, c'est voter !
Croc'Bauges :
Pour consommer responsable et joyeusement

Baisse de prix sur les protections menstruelles, on réinvente les règles !

PAR NELL BRICE

C'est désormais acté : nous réduisons au maximum les marges sur les produits périodiques à Croc'Bauges, soit une marge à 5 %.
L'idée est venue d'une observation aiguisée : les règles concernent directement une personne sur deux dans le monde.
Autrement dit, durant 500 mois de sa vie, chaque personne menstruée doit prévoir un petit budget pour se procurer tampons, culottes menstruelles et autres protections hygiéniques « patacu» (comme les appelaient nos grands-mères) afin de préserver sa dignité dans une société où voir du sang qui coule n'est pas encore accepté, hélas ...
On ajoute à cela les frais médicaux, les médicaments, les vêtements et draps neufs à racheter, la petite bouillotte pour supporter la douleur ... Tout cela constitue un vrai petit budget d'environ 3000 euros dans une vie. On peut acheter plein de choses avec 3000 euros, un vélo électrique par exemple, ou bien même de la nourriture !
Car rappelons-le, pour les personnes qui ont déjà des difficultés à s'acheter à manger, se procurer des protections périodiques, c'est déjà s'offrir un produit de luxe.
En effet, avant 2016, les protections hygiéniques étaient sujettes au TVA à 20 %, tout comme la taxe appliquée aux produits de luxe. Que t'achetasses un yacht ou un tampon, tu payais la même taxe, une taxe surnommée d'ailleurs la « taxe tampon », sacré luxe quand même !
Heureusement, des collectifs féministes ont élevé la voix pour restituer un minimum de bon sens et baisser la TVA à 5,5 %, comme pour tous les autres produits de première nécessité, tels que la nourriture.

Cette difficulté à se procurer de quoi vivre sereinement ses règles porte un nom : la « précarité menstruelle », et ce phénomène touche 4 millions de personnes en France.
Il y a déjà quelques avancées dans la lutte contre cette précarité. En France, dès le 1er octobre 2026, les personnes de moins de 26 ans pourront bénéficier d'un remboursement partiel ou total selon revenus, de 2 protections réutilisables par an achetées en pharmacie. On voit également de plus en plus de distributeurs à produits périodiques dans les lieux publics, y compris ici à Croc'Bauges, dans nos toilettes. Des pays comme l'Écosse ont même franchi le cap de leur remboursement total.
Bon, d'ici le remboursement total des protections périodiques en France, on a décidé de faire notre petite part à Croc'Bauges. Parce que nous considérons que les règles ne devraient plus jamais être un tabou, ni un énième sujet d'inégalité entre les sexes, ni même un moyen pour faire du profit.
Après avoir précédemment réduit les marges à 20 % au lieu des 30 % initiaux sur nos tampons, serviettes, culottes, cup et serviettes réutilisables, l'équipe de Croc'Bauges a finalement décidé de vendre les produits périodiques au prix presque coûtant.
Mais pourquoi pas supprimer totalement les marges ?
Parce-que nous sommes obligés par la loi d'appliquer un minimum de marges pour éviter de vendre à perte. Ainsi, **nous appliquons désormais une marge de seulement 5 %** sur ces articles. En somme, cela signifie que vous trouverez en rayon des produits quasiment au prix auquel nous les achetons à nos fournisseurs, sans que l'on ne se fasse de bénéfice dessus, car la petite marge gardée couvre à peine les charges.
Petit plus, nos protections menstruelles sont moins nocives pour la santé que celles vendues en grande distribution : nos serviettes et tampons sont en coton bio et garantis sans chlore, sans plastique et sans parfum et nos culottes sont certifiées en tissus oeko-tex standard 100. Rien de tel pour prendre soin de nos petites fleurs, c'est le minimum qu'elles méritent, n'est ce pas ?

Arrêtons enfin de nous saigner pour nos règles !



Sources : www.lemonde.fr / lapause.jho.fr / www.regleselementaires.com / www.insee.fr / www.service-public.gouv.fr

L'évolution des prix dans l'épicerie

PAR DENIS REGNAUD ET CYRILLE GUET

Si vous faites vos courses à Croc'Bauges, c'est sûrement pour différentes raisons : par souci de votre santé et de celle de la terre, pour y trouver des produits en vrac, des produits locaux de qualité, des produits que vous ne trouvez pas ailleurs, ou encore pour l'ambiance sympathique de l'épicerie. Il est vrai que les salariés sont toujours de bonne humeur et disponibles pour répondre à vos demandes concernant les produits.

Savez-vous que nos salariés passent beaucoup de temps en « administratif » (de l'ordre de 40 %) pour faire les choix des produits et les commander, en fonction de différents critères où le prix tient une place importante ?

Le débat sur le prix du Bio fait couler beaucoup d'encre dans des comparatifs où on oublie souvent que, si le prix d'achat par les consommateurs est bien sûr sensible, les produits bios ont une valeur qui ne se réduit pas à leur coût.

Mais proposer le meilleur prix aux clients est une préoccupation constante de l'équipe et fait l'objet de suivi de deux types.



Le premier est de regarder les prix pratiqués par la concurrence pour des produits similaires : au plan local, vous pouvez constater par vous-même que cette comparaison nous est le plus souvent favorable, avec un souci de qualité de présentation constant sur les fruits et légumes.

Le second type de suivi des prix est un baromètre établi sur une cinquantaine de produits courants tels que pâtes, céréales, jambon, bière, carottes… : la liste est affichée près de l'entrée de l'épicerie. A partir d'une estimation des quantités de chaque produit pour une famille sur un mois, un **"panier de base"** est établi et sa valeur constitue un indice pour le suivi des coûts.

Plusieurs fois par an nous relevons les prix de chacun des produits pour calculer la valeur de ce panier. Les mesures réalisées montrent que le coût du panier en euros courant est resté le même entre 2022 et 2026, ce qui peut paraître surprenant quand on sait que l'augmentation de prix des produits alimentaires sur la période a été supérieure à 20%. Dans le détail, après une augmentation sur 2023-2024, le coût a progressivement baissé sur 2024-2026 pour revenir au même niveau qu'en 2022.

Cela veut dire que l'épicerie a réussi à maîtriser le coût d'achat sur ces produits de base dans un contexte d'augmentation générale : ce résultat est dû à un travail quotidien des salariés, avec la recherche des meilleures possibilités d'achat, de nouveaux fournisseurs ou de produits analogues et la possibilité de commandes plus importantes. Certaines références ont été changées pour obtenir un meilleur prix, sans sacrifier nos exigences, en proposant un produit moins cher en parallèle d'un produit encore plus éthique (local, meilleur pour la santé …) afin de laisser le choix au « consom'acteur ».

Pour l'avenir, à côté d'autres critères tels que la qualité, le lieu de production ou les emballages, le prix de vente restera toujours une préoccupation centrale dans notre politique d'achat.

Rencontre avec deux charmants dinosaures de Biobauges

PAR MIA MARIE OLSEN

Ce vendredi matin de juillet, je me rends chez Pascaline sur son chantier. Sa maison, qu'elle rénove elle-même, prend déjà bien forme. Matériaux naturels et ambiance chaleureuse ; tout comme elle. Je suis un peu en retard, Coco est déjà là.



Ce sont donc les deux charmants dinosaures de Biobauges qui m'accueillent sur la terrasse au soleil.
L'histoire de la création de Biobauges, on la connaît déjà bien et vous avez peut-être rafraîchit votre mémoire dans le Croc'Actus n°2 (octobre – décembre 2025). Pascaline est là depuis la création et Coco est la première salariée, embauchée fin 2011.
Mais avant les dinosaures, il y a eu le Big Bang. Et avant Biobauges, Pascaline et Coco ont bien eu une autre vie …

Elles ont évolué dans des milieux bien différents du monde des Bisounours des Bauges. Géographiquement parlant, Pascaline n'était pas loin. Née à Lyon, elle a vécue dès son premier anniversaire à Annecy avec ses parents et sa grande-sœur. D'abord en camping à Annecy puis dans deux chambres de bonne qu'ils avaient adaptés pour pouvoir y installer la petite famille. Les années passées dans un immeuble dans la ZUP de Novel-Teppes à Annecy lui ont été fondatrices. C'était un environnement largement interculturel qui lui a appris le vivre ensemble. Ses yeux partent au loin ; le regard vague, elle se souvient : « On avait une liberté de dingue ! La journée, on faisait ce qu'on voulait. En CM2, on allait, depuis chez nous, en vélo jusqu'à la piscine du Marquisat ou au lac. »
Coco, elle, est née à Alger après les Accords d'Évian (1962). Son père était dans l'armée en tant qu'aiguilleur du ciel et sa mère, née au Maroc, administrait une crèche. Alors que sa grande-sœur se souvient encore de la guerre et de la cachette sous l'évier lors des explosions, les souvenirs de la petite-enfance en Algérie sont plus douces pour Coco : le soleil, les odeurs, les épices de ce pays du Couchant… Elle est arrivée en Savoie à 3 ans.
Coco aime à dire qu'elle a un BAC litteraire +2, car après 2 jours d'université, elle taille la route pour se confronter à la vraie vie et travaille alors plusieurs saisons en tant qu'ouvrière agricole dans le conventionnel : *"l'agriculteur dans la rangée à coté arrosait ses poires de produits chimiques. On râlait, car on en prenait plein sur nous, mais il s'en fichait. À l'époque il n'avait aucune protection sur lui …"*
Après avoir été artisane dans le cuir sur les foires et marchés, Coco passe par un poste de fonctionnaire dans la mairie de son village en Dordogne, avant de revenir en Savoie où elle se forme en tant qu'auxiliaire de vie auprès des personnes âgées, un métier où elle s'épanouit vraiment. Elle aime prendre soin des gens et a un sens aigu du bien commun. Le service au public est une valeur qui lui tient à cœur.
Les deux femmes partagent des valeurs humaines. Toute jeune, Pascaline s'est investie dans un mouvement pour l'éducation populaire. Elle découvre alors son appétence pour l'animation et la gestion de projets et monte une soirée de feux d'artifice financée par la vente de sirops. C'est avec cette expérience qu'elle trouve sa voie. Après un BEP en travaux paysagiste entourée de "mecs", elle bifurque et fait un DUT Carrières Sociales, option Animation Sociale et Socioculturelle. Par l'intermédiaire d'Oxalis, elle se retrouve au refuge des Garins dans les Bauges. Benoît Bonneton d'Oxalis impulse alors le projet Biobauges et Pascaline y adhère tout de suite. Elle participe aussi à la mise en place du LAEP potes en couffins et au Petit Pion. Autant dire que Pascaline, c'est de l'action ! *"Ce que j'aime, c'est monter des projets pour ensuite les transmettre et responsabiliser les personnes impliquées pour que le projet continue à vivre sans moi. Même si j'ai du mal à partir de Biobauges !".*

Au début de l'aventure, les livraisons se faisaient à des endroits différents. Un coup, c'était au gîte des Landagnes, un coup, c'était ailleurs. Les bénévoles mettaient ensuite la marchandise dans des sacs.
En 2008, Biobauges s'est transformé en association, a trouvé un local municipal au Châtelard et 105 souscripteurs ont adhéré. C'était un signal fort. Or, au bout de 3 ans, il était évident que cela ne puisse plus être porté uniquement par des bénévoles. C'est là que Coco a rejoint l'aventure en 2011.
"J'avais 5 employeurs à cet époque-là ! Aide à domicile chez des particuliers et avec l'ADMR, je faisais aussi le ménage dans la boulangerie de Doudou à Jarsy. C'est lui qui m'a mise sur la piste de Biobauges," explique Coco. Son profil collait bien. Ayant fait les marchés, elle avait déjà "joué à la marchande", comme elle dit en rigolant, *"et humainement, on la sentait bien, même si l'on ne se connaissait pas encore. Un coup de cœur"*, ajoute Pascaline. Au début, il s'agissait d'un contrat de 12h par mois, un bon complément pour elle. Or, à l'ouverture du petit Croc'Bauges au chef lieu, l'association avait besoin de salarié.e.s à 25h/semaine et Coco a dû faire un choix : *"je me sentais si bien à Biobauges, il y avait une si belle énergie ! C'était très porteur et j'ai donc choisi de rester dans l'équipage et de quitter l'ADMR"*.
Aujourd'hui, ces deux femmes qui ont tant apporté à ce projet se sentent bien à leurs places. Coco est toujours là, aujourd'hui la doyenne salariée de Croc'Bauges. Elle est la bibliothèque de l'historique, la gardienne de l'aventure humaine, veillant à ce que l'affaire ne tourne pas *"trop au commerce"*. Pascaline, qui s'est lancée en tant que libraire indépendante, se trouve de nouveau à un carrefour : à la Lanterne qui rugit, elle travaille maintenant à se rendre remplaçable. Non pas parce qu'elle veut encore changer ou partir, mais pour que le projet soit viable par lui-même. Toujours dans sa démarche de création, transmission, responsabilisation puis envol.
"On aime là où on est !", me disent-elles. Coco ajoute : *"Si Croc'Bauges n'existait pas...il faudrait l'inventer !"*

Finissons avec une définition du bonheur au travail de l'Université de San Diego que Coco aime faire entendre :

"Le bonheur au travail, c'est de pouvoir faire usage de ses compétences et les développer dans des relations de qualité au service d'une cause noble"

LE KÉFIR DE FRUITS

MATERIEL

- Un bocal en verre de 2 L
- Une cuillère en inox
- Une planche à découper
- Un entonnoir : vérifiez bien qu'il rentre dans le goulot de votre bouteille
- Un chinois ou passoire inox
- Un couteau
- Des bouteilles : Il est indispensable de prendre des bouteilles conçues pour la bière ou la limonade, avec un bouchon mécanique ou à vis.

INGRÉDIENTS

Pour produire 1,5 litre de kéfir de fruits, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- *Grains de kéfir (60 g) : Ce sont ces grains qui vont permettre de faire fermenter votre boisson et lui donner son goût si particulier.*
- *Sucre de canne blond (60 g) : une partie de ce sucre est consommée pendant la fermentation.*
- *Citron jaune (3 tranches)*
- *Figues sèches (28g) : selon le calibre de vos figues, cela représente environ 2 à 3 figues.*

Des clients généreux nous apportent régulièrement des grains de kéfir à donner que vous pouvez ensuite récupérer à votre épicerie préférée.

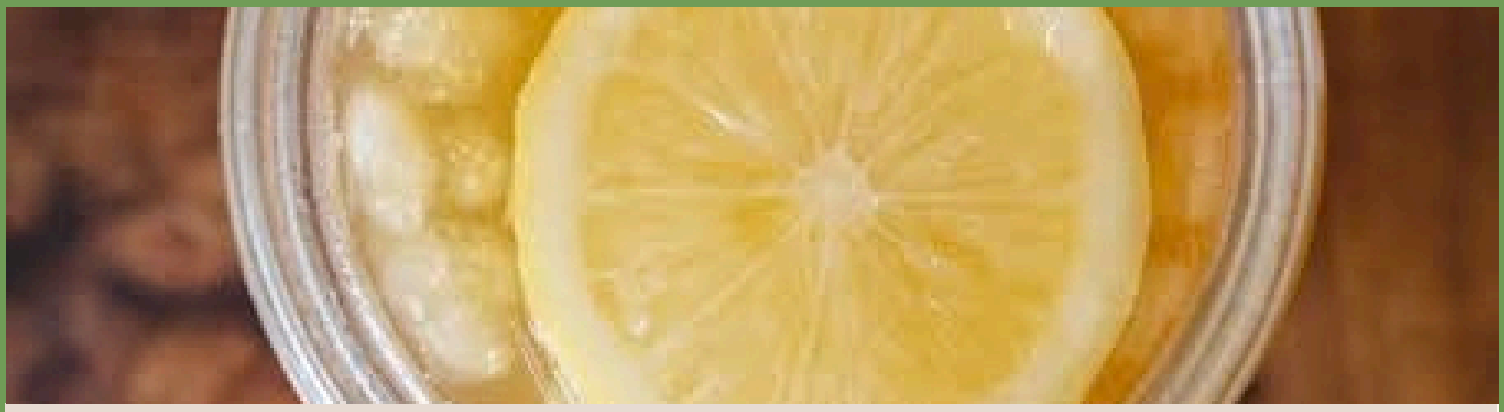
Vous êtes nombreux et nombreuses à nous demander *"mais c'est comment pour faire du kéfir, au juste ?"*. : Alors, voici, un article qui vous explique tout !

COMMENT FAIRE ?

Étape 1 : La préparation
Dans votre bocal en verre versez 1,5 litre d'eau.
Ajoutez ensuite 60 g de sucre blond, et faites le dissoudre en mélangeant bien.
Ajoutez 60 g de grains de kéfir que vous aurez préalablement égouttés. il n'est pas nécessaire de les rincer.
Ajoutez ensuite vos figues et les tranches de citron.
Fermez (non hermétiquement) votre bocal avec le couvercle en le posant simplement sur le bocal.

Étape 2 : La première fermentation, aussi appelée "F1"
Une fois votre bocal fermé (non hermétiquement, biens sûr !) c'est simple, vous n'avez plus grand chose à faire, juste à attendre : c'est le temps de la première fermentation. Elle dure entre 24 et 36 h. Cette durée va dépendre de plusieurs critères : la température, le pH de l'eau et l'oxygène présent dans l'eau.
Il y a plusieurs indices qui vont vous permettre de mesurer l'avancée de la fermentation.

- La remontée des figues à la surface de l'eau : beaucoup de recettes de kéfir de fruits font mention de cette méthode permettant d'indiquer la fin de la 1ère fermentation. Elle est en partie vraie, mais surtout elle est très visuelle et c'est ce qui a fait sa notoriété.
- La mousse : vous allez voir à un moment une petite épaisseur de mousse apparaître à la surface du kéfir de fruits. Cette épaisseur d'environ 1 cm est un bon indicateur de la fin de la fermentation.
- Le goût : même si la boisson n'est pas encore terminée, vous pouvez la goûter, et cela vous permettra d'ajuster le temps de fermentation. En effet, à cette étape, si vous avez l'impression que votre kéfir est encore un peu trop sucré, alors c'est que la fermentation n'est pas encore terminée. C'est sûr qu'au début ce n'est pas si simple mais avec un peu d'expérience vous deviendrez bien plus à l'aise pour évaluer le goût de votre kéfir de fruits.



Maintenant quelques petits conseils pour améliorer cette phase de 1ère fermentation :
Astuce 1 : vous pouvez au fil de la fermentation (quand vous regardez vos grains de kéfir par exemple) en profiter pour secouer un peu votre bocal, cela fera remonter les bulles et mélangera légèrement votre liquide.
Astuce 2 : la température idéale de fermentation se situe entre 20 et 25°C. Vous ne devriez pas avoir de soucis pendant les mi-saisons mais attention en hiver et en été.

Étape 3 : La filtration – la mise en bouteille
Cette étape est simple mais il ne faut surtout pas se tromper dans le choix des bouteilles au risque de repeindre votre cuisine.
En effet, vous travaillez un produit vivant qui va faire des bulles ; il faut que votre bouteille soit capable de supporter la pression produite par votre kéfir.
Tout d'abord, ôtez le couvercle de votre bocal et enlevez les tranches de citron et les figues.
Vous pouvez stocker les figues et les citrons dans votre congélateur en prévision d'une production de confiture, ce serait dommage de perdre tout ça.
Astuce : avec votre cuillère, mélangez le liquide pour homogénéiser les probiotiques dans le liquide et faire remonter le gaz. Cela vous permettra de remplir plus facilement vos bouteilles en évitant d'avoir trop de mousse. Vous aurez également plus de maîtrise de votre gazéification lors de la seconde fermentation (F2) que nous verrons par la suite.

Versez ensuite le liquide dans vos bouteilles à l'aide de votre entonnoir et de votre passoire (pour récupérer les grains de kéfir et qu'ils ne soient pas dans la bouteille).
Avec les grains de kéfir récupérés vous pouvez relancer une nouvelle production (étape 1). Comme vous l'avez peut-être remarqué la quantité de grains a augmenté pendant la première fermentation; vous pouvez donc prendre 60 g de grains pour votre nouvelle production de kéfir de fruits et conserver le reste des grains, ou bien les donner. *Si vous en avez de trop, vous pouvez les apporter à Croc'Bauges pour que d'autres clients en profitent !*
Pour la conservation, mettez-les dans un bocal avec une cuillère de soupe de sucre blond et de l'eau, posez le couvercle dessus sans fermer et mettez au frigo. Si vous n'utilisez pas vos grains de kéfir régulièrement, veillez alors à renouveler ce procédé 1 fois par semaine pour les nourrir en vue d'une prochaine production de kéfir.
Fermez vos bouteilles remplies de kéfir.

Étape 4 : La seconde fermentation, aussi appelée "F2"
La seconde fermentation permet de finaliser votre fermentation et également de produire le gaz qui fera de votre kéfir de fruits une boisson naturellement pétillante.
La seconde fermentation se fait directement dans les bouteilles fermées, laissées à température ambiante. Vous n'avez rien de plus à faire que d'attendre.
La durée de cette seconde fermentation est la même que pour la première fermentation, entre 24 et 36h.
Mon astuce : si la F2 se fait à la même température (dans la même pièce) que la F1 vous pouvez considérer que la durée de F2 = durée de F1

Étape 5 : La maturation de votre kéfir de fruits
Une fois les deux fermentations terminées, vous n'avez plus qu'à placer vos bouteilles de kéfir au frigo en attendant de les déguster ! Ce temps passé au frigo est appelé "maturation" ; il n'est pas indispensable mais va vous permettre d'affiner le goût de votre kéfir de fruits. Vous aurez une boisson beaucoup plus équilibrée au niveau de l'acidité, du sucre et du gaz après cette étape. Cela fait toute la différence.

Votre kéfir de fruits est maintenant prêt - très bonne dégustation !

Source : article inspiré de www.symbiose-kefir.fr

ANIMATIONS

PROGRAMME DU MOIS D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 2026

Un programme pour tous, toute l'année !

Biobauges propose un programme d'animations tout au long de l'année. C'est l'occasion de partager un temps convivial ensemble autour des thèmes qui nous tiennent à cœur.

Inscriptions en caisse à Croc'Bauges ou au 04 70 34 23 52

07 Octobre

GOÛT'ET CROC

Un temps d'animation pour et avec les enfants suivi d'un goûter : à la découverte du Chéran avec Véronique Riondy.
Participation libre et consciente
Mercredi / 15h - 17h

09 Octobre

TOUS À TABLE !

Atelier de cuisine solidaire et participatif.
Participation libre et consciente
à partir de 4,50 euros
Vendredi / 9h15 - 14h

23 Octobre

TOUS À TABLE !

Atelier de cuisine solidaire et participatif.
Participation libre et consciente
à partir de 4,50 euros
Vendredi / 9h15 - 14h

04 Novembre

GOÛT'ET CROC

Un temps d'animation pour et avec les enfants suivi d'un goûter.
Participation libre et consciente
Mercredi / 15h - 17h

13 Novembre

TOUS À TABLE !

Atelier de cuisine solidaire et participatif.
Participation libre et consciente
à partir de 4,50 euros
Vendredi / 9h15 - 14h

27 Novembre

TOUS À TABLE !

Atelier de cuisine solidaire et participatif.
Participation libre et consciente
à partir de 4,50 euros
Vendredi / 9h15 - 14h

2 Décembre

GOÛT'ET CROC

Un temps d'animation pour et avec les enfants suivi d'un goûter.
Participation libre et consciente
Mercredi / 15h - 17h

11 Décembre

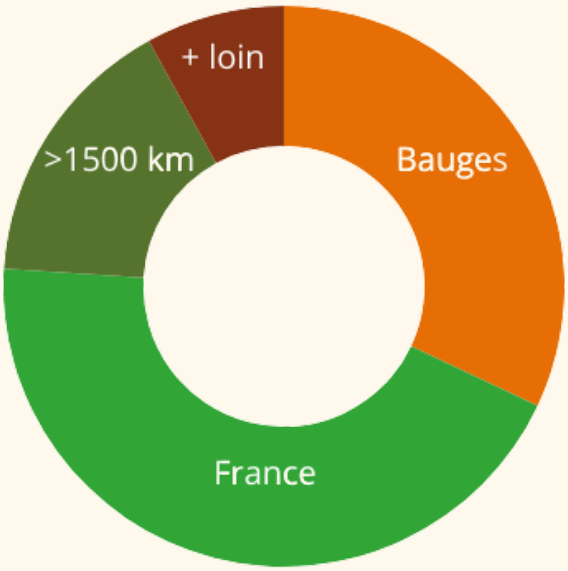
TOUS À TABLE !

Atelier de cuisine solidaire et participatif.
Participation libre et consciente
à partir de 4,50 euros.
Vendredi / 9h15 - 14h

OUVERTURE DE L'ÉPICERIE:

Lundi et jeudi : 15h - 19h
Mardi, mercredi, vendredi et samedi :
9h - 13H / 15h - 19h

Provenance de nos produits



Nos valeurs

Stop au gaspillage !
Nous privilégions le vrac (50 % de nos ventes) et la réutilisation des contenants.

Préserver notre environnement
Agriculture durable, plus locale et de saison.
Moins de transport.

Se préoccuper des humains
Prix justes, ingrédients de qualité, conditions de travail raisonnables.

Accessibilité
Les produits éthiques et de qualité doivent être accessibles au plus grand nombre.

Une offre complète
Nous essayons d'offrir une large gamme de produits répondant aux besoins de toutes les familles.

CONTACT :
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

BIO BAUGES