

La recette. Bâtonnets de légumes sauce aïoli au tofu

Ingrédients :

Légumes :

- 3 carottes
- 6 navets
- 3 courgettes
- 2 brocolis
- 1 concombre
- 3 céleris branche
- une botte de radis roses
- 6 champignons
- 20 tomates cerises
- des feuilles de salade

Pour l'aïoli :

- 500 g de tofu
- 3 gousses d'aïl
- 40 cl d'huile d'olive
- 1 cuillère a café de sel

Préparation

- Tailler en bâtonnets les 3 carottes, 3 courgettes et détacher les bouquets des 2 brocolis et les cuire à la vapeur al dente (environ 7 minutes)
- Tailler le concombre et les 3 céleris branche de la même façon
- Couper la botte de radis roses et les 6 champignons en 2. Laver les 20 tomates-cerises.
- Pour l'aïoli : mixer les 500 grammes de tofu, les 3 gousses d'ail, les 40 cl d'huile d'olive et la cuillère à café de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse.

Dressage

- Sur des feuilles de salade disposer l'aïoli. Dresser à côté tous les légumes. Décorer avec du persil ou de la ciboulette. La dégustation se fait en trempant tous les ingrédients de la recette de l'aïoli.

A boire avec : Un bordeau rosé, un claret ou un Costières de Nîmes.

Plus d'infos

Restaurant Le Kinoa

7, avenue Cadoudal – Z.C Luscanen

56880 Ploeren

tel : 02 97 62 20 86

www.biogolfe.org

ESS : Un projet de loi plutôt bien accueilli

Que peut apporter ce projet de loi sur l'Economie Sociale et Solidaire ?

C'est la première fois qu'une loi sur l'ESS est élaborée, il n'y en a jamais eu auparavant. C'est très symbolique. Une étape a été franchie, l'économie sociale et solidaire est reconnue comme un mode d'action légitime. C'est le résultat d'un véritable parcours, long d'une quinzaine d'années. Tout le monde a bien vu que l'économie sociale et solidaire pouvait résister beaucoup mieux aux aléas de la crise économique que les structures de l'économie capitaliste.

Que dit, dans les grandes lignes, ce projet de loi ?

La loi a établi un cadre transversal, ainsi que des supports juridiques, des mesures plus techniques. Il y a ainsi des mesures plus générales, comme la mise en place d'une définition du secteur de l'économie sociale et solidaire. Cela n'a pas été une mince affaire que de délimiter ce domaine ! On retrouve également des choses liées à l'innovation sociale, ou

encore la reconnaissance des Chambres Régionales de l'Economie Sociale et Solidaire (Cress).

Sur un plan plus technique, on note l'apparition des « Scops d'amorçage ». Ce statut transitoire permet de passer progressivement, dans une limite de 7 ans, au statut de Scop. Ceci est particulièrement intéressant pour les moyennes ou grandes Scops, dans lesquelles les salariés ont parfois des difficultés à réunir le capital suffisant.

Autre nouveauté : la définition de la subvention. Etrangement, il n'y en avait auparavant aucune définition légale. Cela permet de sécuriser cette forme d'intervention des collectivités locales.

Quel est votre regard sur ce projet de loi ? Répond-il aux attentes ?

On peut l'analyser sur deux niveaux : la méthode, et le contenu.

Concernant la méthode, nous sommes satisfaits. Il y a eu un gros travail de concertation pour mener à bien ce projet de loi, cela n'a pas été simple. Le ministre Benoît Hamon et son cabinet ont tenu bon. Il y a eu des discussions, des argumentations, et une véritable écoute des acteurs. Nous n'avons rien à dire là-dessus.

Sur le contenu du projet de loi, nous sommes globalement satisfaits, de façon très significative. Il y a toujours des points techniques sur lesquels on aimerait que le texte aille plus loin, mais, à 80-90%, cela nous convient.

Quels sont les chantiers qui vont devoir être maintenant menés ?

La loi n'est pas encore votée, elle devrait être discutée au parlement à la fin de l'année ou au début 2014. Il faut maintenant faire en sorte que les éléments fondamentaux du projet de loi ne soient pas remis en cause pendant le débat parlementaire. Il faudra être très attentif.

Il y a aussi un gros chantier concernant le financement. C'est une belle loi, mais si il y a un problème de financement, à

quoi servira-t-elle ? La question de la mise en place d'outils structurels est posée.

Le deuxième chantier porte sur la réflexion concernant l'administration du secteur de l'ESS, au niveau national, au ministère des finances, ainsi qu'au niveau régional. Il y a encore du travail.

Plus d'infos

www.ess-bretagne.org/

www.economie.gouv.fr/benoit-hamon-presente-projet-de-loi-economie-sociale-et-solidaire

Et si nous nous passions de viande ?

Pouvez-vous présenter l'association des végétariens de France, et son antenne finistérienne ?

L'[Association Végétarienne de France](http://www.association-vegetarienne-de-france.org/) (l'AVF) fédère 3000 membres dans toute la France. Le nombre d'adhérents a doublé en moins d'un an et demi. Parmi les bénévoles, on compte des délégués dans chaque région et département. Dans le Finistère, si nous ne pouvons pas estimer le nombre d'adhérents pour le moment, il y a 3 délégués.

Nous proposons l'adhésion à l'association, qui permet aussi de recevoir chez soi la revue de l'AVF. En parallèle, les délégués animent des « rencontres conviviales », sous forme de balades avec pique-nique ou encore ateliers cuisine. Dans le Sud Finistère, deux restaurants proposent également des animations, avec notre collaboration, à Quimper et Concarneau.

Ainsi à Quimper sont organisés les « jeudis veggies » : tous les jeudis, un menu végétarien est proposé aux clients.

Quel message voulez-vous faire passer ?

Ce qui nous rassemble, c'est un discours qui ne condamne pas, qui est dans l'accompagnement. Nous voulons dire que l'idéal, pour la santé, mais aussi pour la planète, c'est de se passer de chair animale. Quelques chiffres sont vraiment parlants : pour produire un kilo de viande, il faut 5 fois plus d'eau. Un problème quand on sait que la disponibilité de l'eau sera un sujet crucial dans l'avenir...Idem pour l'effet de serre : l'élevage et la transformation des animaux émettent 18% des gaz à effet de serre. Nous n'aurons plus le choix, l'avenir sera végétal !

En quoi consiste votre action sur le festival de Douarnenez ?

Cela fait maintenant 3 ans que nous travaillons avec le [festival de cinéma de Douarnenez](#). En raison d'une baisse de budget, le festival a fait appel en 2011 à la participation des bénévoles pour la partie restauration. Je me suis proposée, tout en précisant que j'étais végétarienne. L'accueil et l'écoute ont été très bon. Depuis cette date, l'Association Végétarienne de France sert des repas végétariens durant le festival. Cette année, ce sont 1200 repas sans chaire animale qui sont ainsi vendus, le lundi 26 et le jeudi 29 août, midi et soir, préparés essentiellement avec des produits locaux et bio.

Comment est perçue votre action, et plus largement, le mouvement des végétariens en France ?

On sent qu'il y a une certaine curiosité. Le mot « végétarien » est de plus en plus utilisé dans les médias. On paraît de moins en moins « farfelus ». Il y a une véritable soif de découverte, d'apprendre, de la part de certains. Il y a une certaine prise de conscience. Souvent, lors de salons où nous sommes présents, des visiteurs nous disent « on ne sait plus comment manger, et quoi manger ». Alors nous leur

expliquons comment faire, comment se passer de chaire animale, que ce n'est pas si contraignant. Et nous insistons aussi sur le fait qu'il faut retrouver le plaisir de manger.

Plus d'infos:

www.vegetarisme.fr

Voyager autrement en Bretagne, c'est possible !

Autour de la table, 4 invités : Mickaël Dodds, directeur du comité régional du tourisme en Bretagne, Brigitte Blot, écrivaine et voyageuse responsable avec son âne, Jean-Claude Lessard, vice-président du Parc Naturel Régional d'Armorique, et Marie Le Brun, agricultrice à Landevennec (29), et membre du réseau Accueil Paysan.

[Emission "Bretagne Durable" : voyager responsable par BD_info](#)

Conversion : "Pour passer en

bio, le plus gros changement se fait dans la tête”

Pourquoi avoir fait le choix de la conversion ?

Alain Fleury : Avant 2000, je faisais des céréales, des endives et des pommes de terre en conventionnel. Mon système ne dégagait pas beaucoup de revenu. C'est une rencontre qui m'a poussé vers le marché de l'œuf bio qui connaissait alors une forte demande. J'ai créé un poulailler en 2000 et j'ai commencé à convertir 13 hectares, notamment pour l'épandage des fientes. Ensuite, j'ai continué à convertir mes parcelles les unes après les autres. La dernière conversion date de 2008. Toutes mes terres et mon atelier sont aujourd'hui certifiés. Une entreprise prend mes œufs et je revends mes céréales au groupement qu'elle a créé et qui les mutualise entre les différents éleveurs sous contrat. C'est intéressant pour ceux qui ont moins de terres.

Toujours convaincu par ce choix ?

Pour passer en bio, le plus gros changement se fait dans la tête. Je faisais déjà des rotations donc de ce point de vue, ça n'a pas trop changé mais voir de la folle avoine et des fleurs jaunes dans les parcelles, ça fait mal. Le salissement fait très peur. On s'aperçoit vite que l'on peut maîtriser ce salissement par le désherbage mécanique. Mes premières parcelles converties, il y a 10 ans, sont toujours pas mal. Je ne regrette vraiment pas mon conversion et j'espère que mon fils continuera en bio.

Comment ont évolué vos résultats techniques et économiques ? Êtes-vous satisfait de cette évolution ?

Alain Fleury : Je suis tout à fait satisfait de mes résultats techniques et économiques. En revanche, je n'ai été aidé que

sur les 13 premiers hectares convertis, via la PAC. Pour le reste, je n'ai fait ni CTE, ni CAD et je l'ai senti passer. Pour autant, aujourd'hui, nous avons retrouvé un niveau de vie que nous avons perdu depuis longtemps. En terme de marges, pour les cultures, nous sommes mieux que ce que nous étions en conventionnel. C'est lié à la baisse des intrants et à une meilleure valorisation des céréales. Aujourd'hui, mes rendements varient peu et, pour l'instant, les années de forte spéculation comme en 2009 sont récupérées sur les exercices suivants. Il est d'ailleurs important de se battre pour la valorisation. C'est sur le prix qu'il faut se battre pas sur l'argumentaire habituel d'augmentation continue des rendements. Même en bio. Aujourd'hui, quand je vois que la grande distribution commence à communiquer sur des prix et des produits bio à 1 euro, c'est effrayant ! Je me dis qu'il y a un problème.

Comment avez-vous vécu la baisse des rendements sur votre exploitation ?

La baisse de mes rendements ne m'a pas choqué. Pour certains, ils ont baissé de 30 à 40%, le blé par exemple. Aujourd'hui, je suis entre 30 et 40 quintaux à l'hectare pour le blé et entre 40 et 50 quintaux hectares sur les autres cultures. J'ai déjà vécu une année de non récolte sur une parcelle ! J'ai aussi vécu un rendement de 5 quintaux à l'hectare sur du blé noir : j'ai arrêté d'en faire. Je pense que mes rotations n'étaient pas adaptées. J'ai été tenté de faire du chanvre, à la place, et puis finalement je vais reprendre le risque de tenter du blé noir. Globalement, la baisse des rendements ne me pose pas le problème car la rémunération permet d'obtenir de meilleures marges à l'hectare qu'avant.

Quels conseils donneriez-vous à un candidat à la conversion ?

Il faut essayer de voir et de rencontrer des producteurs sur

le terrain qui sont déjà en bio. Pour voir comment ils font. C'est comme ça que l'on apprend le plus : voir comment les bio travaillent et font. Le suivi qui est proposé par le groupement d'agriculteurs bio de mon département peut aussi être utile car il permet d'obtenir des conseils. Les techniciens sont aussi un bon relais pour voir ce qui se fait sur le terrain et faire passer la pratique. Il faut aussi accepter qu'il y ait des accidents car on ne peut pas tout maîtriser. Ça fait partie des choses qui arrivent en bio. Une fois, j'ai eu un tracteur entier de brocolis de refusé car il y avait des chenilles... Et puis, il faut être bricoleur car, en bio, c'est important de pouvoir adapter son matériel. J'avais déjà une bineuse et j'ai gardé le même matériel pour le travail du sol et le semis.

Comment votre temps de travail a-t-il été impacté par la conversion ?

Je n'ai pas l'impression d'avoir vraiment plus de travail qu'avant. C'est sûr que l'on passe plus de temps que le désherbage par rapport à l'utilisation du pulvé. Mais il y a moins de passages. En fait le temps de travail augmente parce que les travaux prennent plus de temps. Et puis, il faut plus anticiper. En conventionnel, on a souvent une solution de rattrapage, pas en bio. Et c'est toujours dur de voir une culture rater. Mais ça peut toujours arriver car on ne maîtrise pas la météo !

Comment vous êtes-vous armés pour la maîtrise des adventices ?

J'ai suivi une ou deux sessions de formation et je me suis surtout formé sur le tas en rencontrant d'autres agriculteurs. Je me suis aussi formé sur la herse étrille et la bineuse. Les démonstrations sont très bien pour ça, ça permet de se faire une idée. Ensuite, on essaie soi-même. Là, je vais essayer, par exemple, le binage sur céréales. Il faut essayer de nouvelles choses.

Quand on convertit son exploitation à la bio, on se pose beaucoup de questions et on n'a pas toujours de réponse. C'est

pourquoi, les autres agriculteurs ou la présence de bons techniciens sur le terrain sont essentielles. Malheureusement, nous ne sommes pas nombreux en bio sur mon secteur, ce n'est pas facile pour échanger.

Le ZOOM technique : Quel a été pour vous le point technique le plus important à maîtriser en bio ?

La maîtrise du désherbage dans les cultures est vraiment importante. Il y a encore du travail à faire pour faire évoluer les outils de désherbage. La lutte contre les maladies est aussi importante. Il faut aussi envisager que s'il y a une limitation future de la bouillie bordelaise, il va falloir trouver autre chose d'efficace pour les pommes de terre. En général, la protection des cultures est fondamentale et on ne peut pas tout résoudre et tout tester nous-mêmes. C'est là que la recherche et l'expérimentation en bio deviennent importantes.

Interview réalisée par Virginie Jourdan, de la Frab.

Plus d'infos

www.agrobio-bretagne.org/