

le producteur du mois Jean-François Lamargot, apiculteur

L'apiculture est une histoire familiale. Après un crochet par la pisciculture Jean-François retrouve le chemin des ruches. C'est avec Patrick Meynardie qu'il apprend le métier d'apiculteur bio.

Au bout de quelques mois de formation Jean-François reprend les ruches Meynardie et comme son prédécesseur il prend le temps de rencontrer les magasins spécialisés et les clients : "Il serait si facile de tout vendre au supermarché d'à côté !". Mais son choix est tout autre, et éminemment militant ! MER-CI ! Depuis sa Dordogne natale, niché entre Montpon et Périgueux, il chemine, un grand sourire accroché au visage et sa camionnette pleine de miel.

Le miel en vrac que vous trouvez chez nous... il vient de chez lui! Le miel en rayon qu'il nous délivre au compte-goutte, c'est lui aussi !

Bref, un beau travail, gouteux, gourmand, respectueux des abeilles et des consommateurs.

A goûter les yeux fermés et sans modération !

Le conseil alimentation de saison

La choucroute crue : Vous connaissez très certainement la choucroute alsacienne, ce plat "léger" d'hiver à base de chou et de charcuterie. Mais connaissez-vous la choucroute crue ? Il s'agit de la version nature et, comme son nom l'indique, non cuite de la choucroute classique! Simplement préparée à base de chou râpé lactofermenté, cet aliment, qualifié par certains de "super-aliment", contient de nombreuses vitamines, des minéraux, des antioxydants et des probiotiques, ces bactéries "amies" de notre système digestif. L'idéal pour booster notre corps durant l'hiver !

à venir découvrir en magasin



∞du marmandais - ZAC de la Plaine - Rte de Bordeaux |
05.53.20.84.43 | biocoopmarmande@gmail.com |
www.facebook.com/biocoopmarmande

∞St Pardoux - ZA Croix de Lugat - Rte de Tonneins |
05.53.83.33.64 | biocoop.stpardoux@gmail.com |
www.facebook.com/biocoopstpardoux



le fil la lettre qui vous relie à vos magasins [Biocoop](#) de
Marmande et St Pardoux du Breuil

#6—février 2018

Les vacances approchent à nouveau, les fêtes sont loin derrière nous. L'hiver, le vent et la pluie sont bien installés dans notre quotidien, si bien qu'on a déjà oublié qu'en été on supporte d'enlever son manteau !

A Marmande 2 de nos chers collègues partent, Antoinette et Julien, pour tenter eux aussi l'aventure Biocoop sur la côte landaise. Nous leur souhaitons une belle réussite et de belles rencontres. Nicolas, Alexandra, Evelyne et Béryl sont toujours là pour vous accueillir, vous conseiller et vous guider dans vos choix. Et l'équipe au grand complet des deux magasins s'est mise en 4 pour vous divertir en ces temps de mornes journées...

En janvier, les ateliers ont tous été une véritable réussite avec des inscriptions de plus en plus nombreuses et des idées foisonnantes pour de prochaines rencontres.

Si vous aussi, vous avez des envies, exprimez-vous !

Nous avons imaginé pour ce court mois encore des nouveautés et toujours de la convivialité, des échanges, de l'humour... comme nulle part ailleurs !

Les actu

à st pardoux ... (route de Tonneins)

sam. 3 février 14h00-17h00

atelier couture : je fabrique ma bouillotte sèche

Marine vient à nouveau vous guider dans la confection d'une bouillotte sèche.

Alors, à vos ciseaux. Amenez votre tissus (pas de jersey ni de stretch) et votre garniture (noyaux de cerise, lin, riz...), votre machine si vous en avez une (sinon il est possible de vous en prêter si vous nous prévenez).

Marine amène son savoir-faire, sa mercerie ambulante et "en voiture Simone !" sur l'autoroute des hivers douillets ...

Tarif : 10€

à marmande ... (route de Bordeaux)

**ven. 9 février 16h30-18h00 : atelier | découverte
hygiène à faire soi-même : déo, dentifrice.**

Alexandra vous dit tout sur la confection d'un déodorant maison et d'un dentifrice qui fera aimer le brossage de dents aux enfants. Quant on sait ce qu'il y a dedans, c'est pas mal non plus !

à marmande et à st pardoux ...

sam. 10 février 10h00-17h00 à marmande

sam. 17 février 10h00-17h00 à st pardoux du b.

**expo | rencontre | vente vêtements bébés bio de MINI-
GRAIN by Marine !**

MINIGRAIN c'est LA marque pour bébés et mamans bio à Marmande.

Venez rencontrer Marine et sa collection. Vous allez a-do-rer !

à st pardoux ... (route de Tonneins)

**sam. 10 fevrier 10h30 à 12h30 : Atelier culinaire
d'Anne**

Le thème : les céréales qu'on n'a pas l'habitude de cuisiner...

Choisir ces céréales, leur mode de cuisson, d'assaisonnement. Elles n'auront plus de secret pour vous.

Réservez dès maintenant votre place, amenez votre couteau préféré et votre tablier. Nous faisons le reste.

Tarif : 15€ - le magasin vous offre 8€ de BON d'ACHAT !

Inscrivez-vous par [mail](#) ou par téléphone (05.53.83.33.64)

**jeu. 15 février 15h00-17h00 : rencontre avec les
fleurs de Bach | discussion | préparation animées
par Virginie Veyssièrè**

Thème : la fatigue

Une nouveauté dans votre magasin bio préféré : nous organisons une rencontre avec Virginie, consultante en mieux-être, qui vous apportera des réponses à vos questionnements autour de la fatigue et vous aidera à trouver les fleurs qui correspondent le mieux à vos besoins. Réservez-votre place par [email](#) ou téléphone (05.53.83.33.64)

Tarif : 15€ qui comprend la séance d'information et d'échange et la préparation d'une composition personnalisée.

**sam. 17 février 14h00 à 16h00: atelier #1 "Je pré-
pare mon potager" par Charlotte**

Charlotte vous aide à préparer au mieux votre potager, en fonction de vos besoins, place et disponibilité. Elle saura vous aider à construire votre "plan de jardin", choisir les plants, les associer ... la promesse d'une récolte estivale savoureuse et prolifique !

Cet atelier sera ensuite suivi en mars d'un autre atelier sur les plantations des semis et un échange de plants... à suivre

Atelier offert par le magasin. Sur inscription par [mail](#) ou par téléphone (05.53.83.33.64)

**sam. 17 février : atelier | rencontre avec le
Foyer Rural de Lagruère : recyclage des bouchons de
liège par Jean-Marie Richon**

Jean-Marie vous sensibilise à la cause du recyclage d'un petit objet que nous connaissons bien. Vous aurez aussi une belle occasion d'entendre parler de la journée mondiale des Zones Humides

Atelier gratuit ouvert à tous.

matin : st pardoux du b. (route de tonneins) | après-midi :

**merc. 21 février 14h30 à 16h00: atelier de va-
cances "je fabrique ma boîte de rangement en carton
recyclé" par Maya**

Maya accompagne nos petits vacanciers (à partir de 8 ans accompagné d'un adulte, manutention de cutter) à réutiliser des cartons pour faire leur boîte de rangement préférée... petits trésors, Lego, poupées ... celle-ci sera bel et bien utilisée !

Atelier offert par le magasin. Réservez par [mail](#) ou téléphone (05.53.83.33.64).

**sam. 24 février 15h00 à 18h00: séance de massage
Amma assis par Laure**

Laure nous fait le plaisir de revenir proposer ses massages qui font du bien.

Vingt minutes suspendues dans le temps, la nuque dégagée et les bras détendus. Le dos à la merci de gestes doux et précis. Que du bonheur ...

La durée d'une séance est de 20 mn, pour 15€.

Alors, curieux ?... Réservez par [mail](#) ou téléphone (05.53.83.33.64).