



INTRODUIRE DU **BIO LOCAL**
DANS LA RESTAURATION
DE MON FESTIVAL



Qu'est-ce que l'agriculture biologique

L'agriculture biologique est un mode de production agricole spécifique, dont les produits chimiques de synthèses (non issus de matières naturelles) ne sont pas admis. C'est un mode de production qui respecte les équilibres naturels, et maintient la fertilité des sols.

L'agriculture bio c'est notamment :

- un cahier des charges stricte (devenu Européen en 2009) permettant d'avoir le Label Agriculture Biologique ;
- des contrôles obligatoires autant sur la production que sur la transformation (réguliers et inopinés) effectués par des organismes indépendants.



Logos AB et Eurofeuille = même label

Un peu d'histoire : d'où vient l'agriculture bio ?

L'agriculture biologique apparaît dans les années 50, grâce à des agriculteurs, des médecins et des consommateurs soucieux de préserver la fertilité des sols et la santé des animaux suite à l'entrée des produits chimiques de synthèses sur la période d'après-guerre. Avec un cahier des charges qui voit le jour en 1972, ce mode de production est ensuite reconnu par les pouvoirs publics français dans les années 80 avec le Label AB.

Quels avantages de l'agriculture bio ?

Ecologiques

- Maintien de la fertilité des sols
- Préservation de la biodiversité
- Maintien /amélioration de la qualité de l'eau

Sociaux, éthiques

- Recherche d'une juste rémunération des producteurs
- Meilleures conditions d'élevage

Les avantages d'une agriculture biologique

Sanitaires

- Préservation de la santé des salariés agricoles
- Préservation de la santé des habitants ruraux a proximité des champs (écoles etc.)
- Amélioration des apports nutritifs (Oméga 3, taux de matière sèche etc.)

Economiques

- Moyenne de + 59% d'emplois qu'en conventionnel (à surfaces égales, sauf exception)

Les différents labels bio

On voit aujourd'hui apparaître plusieurs labels et marques de produits dits « bio », sans toujours trop savoir l'intérêt de se fier à l'un plutôt que l'autre. Avant de choisir un label, demandez vous quels sont vos critères et selon quel degré de priorité.

Par exemple : en plus d'être bio, est-ce que ce qui prime pour vous c'est le local, le social et/ou l'éthique ? L'aspect financier ? L'intégration territoriale ? La démarche et le fonctionnement du label/marque ?

Attention, local ou circuit court ne veut pas dire bio !

Des marques se créent sur des critères de localité, de terroir, de valorisation du producteur, etc., mais ne sont en aucun cas synonymes de bio. En effet, on peut être un petit producteur, avoir des beaux légumes mûrs et goûteux mais utiliser des pesticides et herbicides... L'idéal c'est bien évidemment bio ET local.

Type d'Agriculture et label	Bio (1985) 	Bio Cohérence (2010) 	Nature et Progrès (1964) 	Biodynamie (1928) 
Statut	SIQO : Signe officiel de qualité (reconnu par les pouvoirs publics Français)	Marque collective privée Française	Marque privée française (fédération d'agriculteurs et de consommateurs)	Marque privée
Origine des aliments (bruts ou transformés)	Monde – Europe – France (voir indication sur étiquetage)	France exclusivement	France	Monde
Approche sociale prise en compte	Peu	Oui	Oui	Oui
Lien au label Officiel AB	/	Obligation d'être déjà labellisée AB	Indépendant mais s'accompagne souvent du label AB.	Obligation d'être déjà labellisée AB
Pesticides et insecticides de synthèses	Interdit	Interdit	Interdit	Interdit
Bien-être animal	Accès plein air et lien au sol	Renforcé par rapport au cahier des charges bio	Renforcé par rapport au cahier des charges bio	Renforcé par rapport au cahier des charges bio
Antibiotiques	Peu, et seulement en curatif si besoin (pas en prévention) Priorité aux méthodes douces	Très peu et seulement en curatif Priorité aux méthodes douces	Méthodes douces	Méthodes douces
Fermes totalement bio	Mixité autorisée (ferme en partie en bio et en partie non bio si 2 productions distinctes)	Toute l'exploitation doit être en bio	Toute l'exploitation doit être en bio	Toute l'exploitation en biodynamie
Contrôle	Organisme certificateur	Organisme certificateur	Enquêteurs Nature et Progrès et éventuellement certificateurs AB	(en plus du contrôle AB) Contrôle Demeter + commission indépendante contrôle bio

Questionnements

Introduire du bio c'est passer par tout un cheminement qui peut être nouveau, et qui implique parfois une nouvelle logistique, une nouvelle réflexion des menus, voire la création de nouveaux partenariats.

Passons en revue quelques craintes et questionnements afin d'y répondre.

« Le bio c'est plus cher »

Oui... et non. Pourquoi ?

- Produire en bio (donc sans produits chimiques) implique davantage de travail manuel et donc de salariés, ce qui a un coût ;
- Les produits agricoles dits « intrants » sont plus coûteux (semences, produits écologiques etc.)
- En bio, il y a davantage de petites parcelles, ce qui permet plus difficilement de réduire des coûts par effet de rendements d'échelles;
- Baisser les coûts passe aussi par : des produits de saisons et des menus adaptés (voir diapos 10).

MAIS...

En réalité, le prix en conventionnel est réduit artificiellement !

En effet, il ne reflète pas le prix réel nécessaire au producteur pour être rentable, du fait des aides importantes de l'Europe par exemple. Les prix seraient considérablement plus élevés en conventionnel si les aides européennes n'existaient pas, et on se rendrait compte que le bio reflète davantage le prix nécessaire au producteur pour vivre décemment de son travail.

Questionnements

« Vaut-il mieux acheter bio non local, ou local non bio ? »

Ce sont des critères différents, le local n'est pas forcément du bio, sachant que l'on peut trouver du bio local et que dès lors la question ne se pose plus !

Si un produit ne se trouve pas localement (chocolat, café, thé, jus d'orange...) en effet, il viendra de loin, mais il n'y a dans ce cas pas le choix si ce n'est de proposer d'autres produits alternatifs locaux en bio (tisanes, jus de pommes, etc.).

« Nous on s'approvisionne en agriculture raisonnée »

Le référentiel de l'agriculture raisonnée ne fait pas référence à un mode de production spécifique, mais plutôt à un respect attentif de la réglementation agricole. Il n'inclut par exemple pas d'objectif en termes de réduction des produits phytosanitaires ou d'utilisation des OGM. Chacun peut avoir sa définition de ce qui est « raisonnable » en termes de technique agricole. **Attention à l'utilisation de ce terme qui n'est pas synonyme de bio!!**

Et d'ailleurs, local et circuit-court : quelle différence ?

- **Local** : Il n'existe pas de définition officielle. Elle varie selon chacun-e (département, commune, 150km, France..). Vérifiez les critères de localité lorsqu'il est utilisé.
- **Circuit-court** : Aucun critère géographique! On parle de circuit-court quand le **produit final est passé par un seul intermédiaire**. On peut donc trouver un aliment en circuit court en France qui viendrait du Sénégal...

Questionnements

« j'ai besoin de grosses quantités, un producteur ne pourra pas me fournir », « c'est trop compliqué » :

Ce n'est pas forcément vrai, et il existe des solutions.

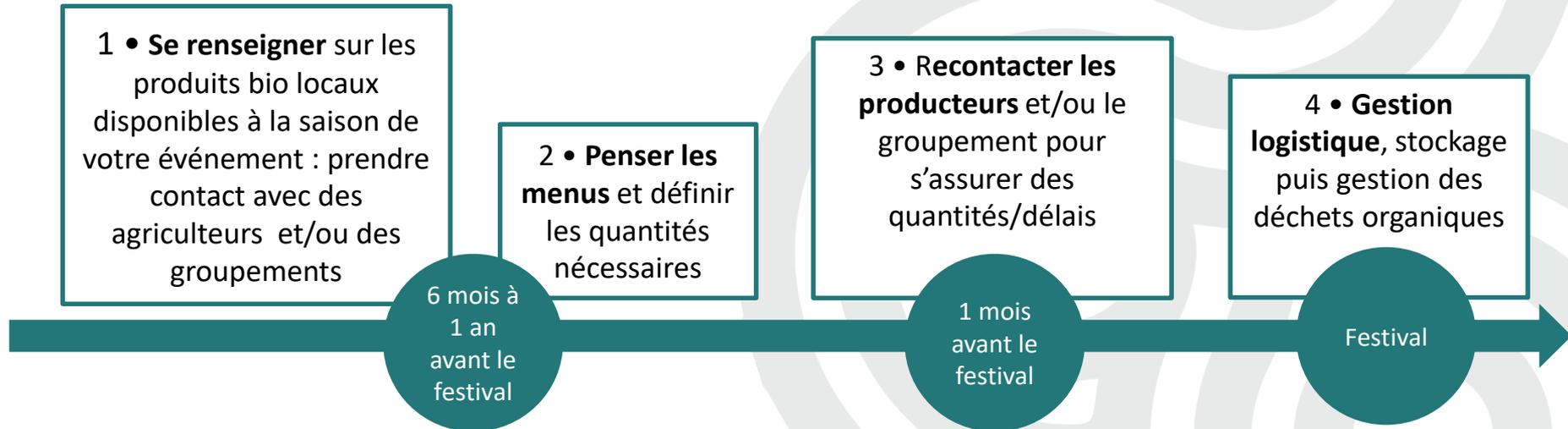
En termes de quantités, tout dépend des producteurs que vous avez en local et de leur marge de manœuvre en fonction de la date / de la saison à laquelle vous souhaitez commander.

Soyez prévoyants :

- contactez-les quelques mois avant (notamment si c'est la première année et que vous ne les connaissez pas encore)
- voyez combien ils peuvent vous fournir, et quels types de produits. En maraîchage, les agriculteurs cultivent souvent plusieurs légumes que vous pourrez donc commander au même endroit.

Que ce soit en termes de logistique ou de quantité, **il existe également des structures permettant des commandes en commun de producteurs bio locaux, facilitant ainsi les démarches.** C'est le cas de Manger Bio 35 en Ille-et-Vilaine qui mutualise des commandes en grandes quantités, auprès de plusieurs producteurs. La commande peut se faire en ligne avec une liste des produits disponibles.

Organiser l'approvisionnement



Les petits + :

Il est également possible d'envisager un partenariat avec le/les producteurs afin de potentiellement anticiper des mises en culture particulières. Exemple : des variétés de pommes de terre spéciales frites (au moins 6 mois avant).

Les groupements de producteurs : ils permettent de mutualiser des commandes, notamment dans le cadre de commandes importantes. Voyez ensuite la logistique proposée.

Pensez en amont à **la gestion des déchets de la cuisine** afin de les valoriser : nourriture pour animaux, compost... Voyez avec les producteurs s'ils souhaitent les récupérer, et sous quelles conditions.

Des menus bio: maîtriser les coûts

Quelques conseils incontournables :

- **Peu de viande et le moins d'aliments transformés / préparés**
 - ▶ Ce sont les aliments les plus coûteux
- **Produits de saison** ▶ Les produits hors saisons couteront plus chers car ils viennent de très loin, ou sont cultivés sous serres chauffées (ce qui n'est pas très écologique non plus dans les deux cas!)
- **Éviter les intermédiaires** = acheter directement au producteur/groupement de producteurs

Pour des menus complets et peu coûteux :

- Introduire des **légumineuses** (« légumes secs ») : peu coûteux, faciles à cuisiner, apport en protéines.
- Introduire des **céréales semi-complètes** : plus consistantes et nourrissantes, elles s'associent bien aux légumineuses pour remplacer la protéine animale
- **Conserver la peau** des fruits et légumes qui le permettent : davantage de vitamines et de fibres.

Attention : les règles sanitaires en cuisine s'appliquent tout autant en bio ! Voir notre mémo sur l'organisation de la restauration événementielle

Le -

Cuisiner des céréales complètes / semi complètes demande plus de temps. Il faut également compter l'éventuel temps de trempage des légumineuses.

Le +

Des légumes bio peuvent être mangés avec la peau (pommes, carottes, panais etc.). Il faut dans ce cas bien les laver (prévoir des bonnes brosses à légumes par exemple.)

En Bretagne on trouve quoi en bio ?



HIVER

Courges, choux blanc, chou rouge, choux fleur, épinards, radis noir, betterave, kiwi, pommes...

PRINTEMPS

Asperges, chou rouge, choux fleur, concombres, radis, haricots verts, rhubarbe...



ÉTÉ

Courgette, tomates, aubergines, poivrons, haricots verts, petits pois, concombres, artichaut, brocolis, melons, figues, pêches, fruits rouges, abricots, prunes...



AUTOMNE

Courges, betteraves, brocoli, choux fleurs, radis, haricots verts, petits pois, tomates, kiwi, Poire, pommes, châtaignes, blettes...



Toute l'année (se conserve bien, ou variétés différentes par saison): ail, pommes de terre, carottes, poireaux, navets, oignons, salade, noix, ...

Des idées de recettes

PEU DE TRANSFORMATION, PAS CUISSON

- Salades complètes
 - Sandwich
- avec céréales semi-complètes + légumineuses

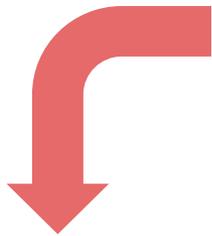
PEU DE PRÉPARATION, CUISSON POSSIBLE DE CERTAINS ALIMENTS

- Sandwich ou wrap
- Tartinades de légumineuses + légumes râpés + fromage + salade + sauce

CUISSON NÉCESSAIRE

- Tartes salées/sucrées
- Frites de légumes + sauce
→ à faire au four avec herbes/épices et peu d'huile
- Galettes frites (steak végétaux) à base d'avoine /de légumineuses, d'épices / d'oignons
→ nécessite un peu d'expérience

Les recettes emblématiques sont-elles réalisables en bio ?



Les fameuses frites : OUI c'est possible !

- Les pommes de terre sont disponibles presque toute l'année
- Possibilité de faire d'excellentes frites avec d'autres légumes : panais, navet, betteraves etc. L'aspect n'est pas forcément croustillant comme les pommes de terres, mais c'est tout aussi bon !
- Facilité de préparation si on garde la peau (c'est bio, on peut !) pour faire les fameuses « potatoes ». Plus rapide à cuisiner. L'intérêt de la peau : elle apporte des fibres et avec elles un sentiment de satiété.



Les galettes / crêpes : OUI c'est possible si vous préparez la pâte vous-même.

- Plusieurs farines existent en bio y compris la farine de blé noir pour les galettes de sarrasin.
- Galettes saucisses : on peut trouver des saucisses bio locales mais pas en grandes quantités. De plus, il faudra prévoir un budget plus élevé. N'hésitez pas à vous renseigner très en amont auprès des producteurs de saucisses de votre territoire

On peut tout proposer en bio. L'enjeu : bio... et local tout en maîtrisant le budget



Les boissons : OUI, large choix de boissons locales disponibles

- Grande diversité de bières bio locales à acheter en vente directe auprès des brasseries en différents formats (bouteilles, fûts etc.)
- Jus de pommes et cidres disponibles facilement en différents formats également
- Possibilité de facilités : invendus non ouverts qui peuvent être ramenés et non comptabilisés! A voir avec le transformateur

Et si j'externalise la restauration de mon festival ?

Il est fréquent de faire appel à des restaurateurs ambulants et des traiteurs que ce soit pour la restauration publique ou le catering. On peut trouver quelques uns de ces prestataires en bio voire en bio local, bien que l'offre reste encore limitée.

En Bretagne, plusieurs choix sont aujourd'hui disponibles en sucré et en salé :

Crèmes glacées, galettes, gaufres, tartines/sandwich avec légumes lacto-fermentés, paysans boulangers, etc.

D'autres prestataires vous proposeront des offres en bio mais ne seront pas spécifiquement certifiés (ils cuisinent avec du bio mais n'ont pas demandé/obtenu la certification qui demande un cahier des charges spécifique lié à la transformation), ou en lien avec des producteurs bio locaux.

Et pourquoi ne pas travailler avec les restaurateurs pour qu'ils augmentent la part du bio dans leurs approvisionnements ? Vous pouvez par exemple mettre en place une charte. Cf. [notre fiche pratique restauration durable](#)

La sensibilisation des festivaliers et la valorisation des producteurs

Valoriser les producteurs :

- Dédier un tableau descriptif avec le nom des fermes qui vous approvisionnent, la commune ou le département (et pourquoi pas une photo du producteur)
- Inscrire le nom des fermes sur le programme, le site internet.
- Proposer des petites vidéos des producteurs à mettre sur le site du festival

Proposer des temps gourmands et conviviaux :

- Piques-niques, dégustations, petits déjeuners fermiers bio avec présence du producteur...

Soyez créatifs !



Les contacts



Liste des agriculteurs et transformateurs certifiés en bio sur le site de l'Agence bio : <http://annuaire.agencebio.org/>

Structures départementales pouvant vous renseigner sur l'agriculture biologique



Côtes d'Armor : Maison de la bio
02 96 74 75 65
gab22@agrobio-bretagne.org



Finistère : Maison de la Bio
02 98 25 80 33
maisondelabio29@agrobio-bretagne.org
<http://www.mangerbio29.fr/>



Ille-et-Vilaine : Agrobio 35
02 57 87 26 49
agrobio35@agrobio-bretagne.org



Morbihan : Gab 56
02 97 66 32 62
gab56@agrobio-bretagne.org -

Les Groupement d'agriculteurs permettant des achats groupés en Bretagne:

Manger Bio 29 : <http://www.mangerbio29.fr/>
Manger Bio 35 : commande@mangerbio35.fr
TEL : 02 99 67 91 89 / FAX : 08 26 99 20 58
Manger bio 56: mangerbio56@gmail.com
09 75 39 98 19 – 06 48 07 38 13

Le réseau national

Manger Bio Ici et Maintenant: <http://www.mbim.fr/>

Autres liens utiles

Bonplanbio.fr

Cartographie qui répertorie les producteurs en vente directe et lieux de vente de produits bio autour de chez vous: <https://bonplanbio.fr/>