



Juillet - août 2026

La voix de la P'tite Bouriane

Info-lettre coopérative bimestrielle
Biocoop Gourdon



INSCRIS-TOI !

Au programme de votre été : du soleil, des apéros, de la gourmandise... et quelques belles découvertes !

Dans cette édition estivale, nous vous proposons quelques belles découvertes : des nouveautés vrac pour vos apéritifs, une recette gourmande à partager, une lecture qui invite à la réflexion et une initiative inspirante en faveur d'une pêche plus durable.

Bel été à toutes et à tous ☀️

Toujours disponible en format papier et digital !

Bonne lecture, et au plaisir d'échanger avec vous en magasin !



Dans votre biocoop



C'EST L'ÉTÉ



Protégez vous contre le soleil et les insectes:
gamme de produits solaires et anti moustiques
et mouches

VRAC APÉRO **NEW!**

Deux **nouveaux mélanges** apéro dans vos rayons !

MÉLANGE TOASTÉ SÈSAME CHIA

Un mélange attractif visuellement (couleurs et graines de sésame) avec des valeurs sûres de l'apéritif : **cajou, cacahuètes et graines de courges !**



CURL CROUSTILLANT FROMAGE OIGNON

Curls de légumineuses **100% françaises** soufflés et enrobés de fromage et oignon, idéal pour un apéritif gourmand, plaisant au plus grand nombre, et permettant de démocratiser la consommation de légumineuses, Bio.

La culture de légumineuse permet d'enrichir naturellement les sols et de limiter l'utilisation d'engrais.



POUR LES 40 ANS DE BIOCOOP À GOURDON, ÇA A VRAIMENT BOUGÉ !

Tout au long du mois de **juin**, les clients ont participé aux **tirages au sort** et plusieurs chanceux sont repartis avec des **bons d'achat** pour célébrer quatre décennies de bio, de coopération et de gourmandise locale.

 **Un bel anniversaire, des gagnants, et une coopérative en fête.**

Le coin Lecture

LA LECTURE DE BERNADETTE- SOCIÉTAIRE

Ce mois-ci, Bernadette, sociétaire de la P'tite Bouriane vous partage une de ses lectures: **"Les dangers de notre alimentation"** de Karine Jacquemart.

Ce livre est une invitation à l'action et à la **résistance**

collectives, pour reprendre le pouvoir sur notre **alimentation**, et ainsi sur nos vies.





LE PANIER DE LA MER

Pour soutenir les pêcheurs responsables et la pêche durable, découvrez **Poiscaille**, le panier de la mer en circuit court

« Le Casier c'est le nom qu'on donne à votre panier de la mer, c'est notre version marine du panier de légumes : un Casier de la mer composé de poisson, de coquillages, de crustacés ou d'un mélange, à choisir chaque semaine en fonction de vos envies et vos besoins »

Tout est expliqué sur le site:

<https://poiscaille.fr/>

Dans notre magasin Biocoop La petite Bouriane, le retrait a lieu le **vendredi de 15h à 18h30** (récupération possible le lendemain matin)



ARRIVÉE DE NOS LÉGUMES D'ÉTÉ LOCAUX !

Tomates, courgettes, concombres, aubergines... Les étals se remplissent peu à peu des **saveurs de l'été**. Derrière ces beaux légumes, il y a des producteurs que nous connaissons bien : Raphaël de **L'Ort du Piage**, Fiona et Emmanuel du **Potager des Chênaies**, ou encore Agnès et Laurent **Des saisons, des légumes**. Tout au long de la saison, ils nous approvisionnent en **légumes bio** cultivés à **quelques kilomètres du magasin**. Une belle façon de profiter du meilleur de l'été tout en **soutenant celles et ceux qui font vivre notre territoire**.



Le Potager des Chênaies



L'Ort du Piage



Des Saisons, des Légumes

COLLECTE SOLIDAIRE BIOCOOP GOURDON

Les 12 et 13 juin, grâce à la **générosité de nos clients et sociétaires**, la collecte solidaire a permis de réunir **732,88 €** de marchandises au profit de **Jamais Sans Toit 46**.

En parallèle, la marge dégagée par ces dons, soit **230,58 €**, sera été reversée à **l'association via le Fonds de Dotation Biocoop**.

Aucun bénéfice n'est réalisé par la Coopérative lors de cette action. Cette année, votre engagement a été remarquable : **nous sommes largement au-dessus de l'an passé**.

Un immense merci à toutes et tous pour votre solidarité et votre soutien aux familles du territoire.



Le coin gourmand

APÉRO CHIPS

Une recette facile, parfaite pour les apéros d'été !



Nombre de personnes

4 personnes



Préparation

30 min



Cuisson

90 min

Retrouvez la recette complète sur le site du magasin
<https://gourdon-quercy.biocoop.net/recettes>

A vos agendas

Bientôt !

Après l'été, Biocoop la P'tite Bouriane fêtera ses 10 ans ! On vous prépare des surprises !

PLANNING DES PROCHAINES PERMANENCES VIE COOP'

Vendredi 10 juillet de 15h à 16h

Mardi 11 août de 11h à 12h