

Votre fiche Décryptage

Association **demeter**



• Le respect des processus et interactions entre les différents êtres vivants présents sur le domaine agricole (végétaux, animaux et micro-organismes) et l'environnement au sens le plus large (prise en compte des quatre éléments et des influences de la périphérie cosmique : lune, soleil, planètes...)

• L'adaptation des productions végétales au terroir avec la protection de celles-ci grâce à des rotations longues et diversifiées, l'autorégulation et le travail du sol

• L'entretien et l'aménagement du paysage pour conserver ou recréer la diversité : arbres, haies, zones humides, pelouses sèches, lisières...

• L'élevage des animaux de race adaptée à la ferme (nombre et espèces d'animaux en fonction de la surface et des conditions de terroir) conformément à la nature propre de l'animal

Les fermes biodynamiques ont le mérite d'avoir conservé les procédés traditionnels, d'en avoir développé de nouveaux et de les avoir portés à un niveau technique avancé.

Le cahier des charges *Demeter* est donc plus exigeant que celui en vigueur dans l'agriculture biologique car plus proche des processus naturels.

Il existe un cahier des charges *Demeter* pour la production agricole, pour la transformation, pour la vinification et enfin pour les cosmétiques.

On compte aujourd'hui 300 producteurs *Demeter* en France et 3000 dans le monde.



Rudolf Steiner, fondateur de l'anthroposophie

Aux Nouveaux Robinson, vous trouverez de nombreux produits portant la mention *Demeter*. Nous avons choisi de développer ce label dans le but de maintenir une exigence dans la qualité des produits que nous vous proposons. Des formations *Demeter* sont dispensées auprès de nos salariés régulièrement.

« L'agriculture biodynamique est une agriculture assurant la santé du sol et des plantes pour procurer une alimentation saine aux animaux et aux hommes. Elle se base sur une profonde compréhension des lois du « vivant » acquise par une vision qualitative/globale de la nature. Elle considère que la nature est actuellement tellement dégradée qu'elle n'est plus capable de se guérir elle-même et qu'il est nécessaire de redonner au sol sa vitalité féconde indispensable à la santé des plantes, des animaux et des Hommes grâce à des procédés « thérapeutiques » »

Plus d'informations sur [www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org)

Votre fiche naturellement différents !

Des pratiques commerciales **équitables**



Faire bénéficier des mêmes prix à tous !

Cet arrêt de la carte ne s'est évidemment pas réalisé sans certains ajustements de l'offre de produits. En effet, depuis que Bio Génération a rejoint la coopérative les Nouveaux Robinson, 4 724 produits ont vu leur prix diminuer !

Dans les faits, alors que la carte de fidélité permettrait de bénéficier de 3% de réduction, c'est désormais une réduction durable de 4% pour tous qui est effective ! Nous estimons ainsi que proposer des produits biologiques accessibles à tous est une meilleure manière de fidéliser nos clients.

Un prix juste, pour tous, tout le temps !

Depuis peu, des promotions ponctuelles sont développées en magasin. Elles font l'objet d'un partenariat équitable avec nos fournisseurs et ne sont pas imposées ou négociées avec contre-partie financière.

Retrouvez l'étiquette Panier Robinson !



Et si vous souhaitez trouver rapidement le produit le plus avantageux d'une famille de produits, mettez-vous en quête de l'étiquette rouge « Panier Robinson » ! En effet, cette sélection de 80 produits sur l'ensemble du magasin rassemble des produits de base de qualité auxquels une marge réduite a volontairement été appliquée. Vous pourrez ainsi composer un panier complet et réaliser des économies substantielles. A retrouver dans tous les magasins et de manière permanente !

Plus d'informations sur [www.nouveauxrobinson.com](http://www.nouveauxrobinson.com)

Votre fiche Recette

**Pop tarte**  
au caramel à la fleur de sel et aux fraises

Pour 4 à 6 personnes

- Pour le fond de tarte**
- 30g de pop-corn (maïs soufflé) haché grossièrement
  - 60 g de sucre complet
  - 60 ml de sirop de maïs
  - 1 c. à soupe de miel
  - 1 c. à soupe de beurre
  - ½ c. à café de fleur de sel

**Pour la garniture**

- Gelée d'abricot
- 350 g de fraises émincées
- 60 g de sucre complet



Préparer le fond de tarte

Préchauffer le four à 120°C. Huiler et chemiser un moule à charnière d'un diamètre de 23 cm environ. Déposer le pop-corn dans un bol en inox et réserver.

Dans une petite casserole, mélanger le sucre, le sirop de maïs, le miel, le beurre et la fleur de sel. Porter à ébullition. Cesser de mélanger et faire monter la température à 130°C en vérifiant au moyen d'un thermomètre à sucre. Verser sur le pop-corn. Mélanger très rapidement pour bien amalgamer, puis abaisser dans le moule en remontant le plus possible sur les côtés.

Enfourner pour 15 minutes (5 à 10 minutes pour des tartelettes). Laisser refroidir et réfrigérer 20 minutes pour bien faire figer. Démouler.

Préparer la garniture

Au pinceau, badigeonner le fond de tarte de gelée d'abricot.

Disposer les fraises émincées sur le fond de tarte et badigeonner avec la gelée pour un effet lustré. Réfrigérer 30 minutes au moins. Utiliser un couteau dentelé pour trancher.

Extrait de « C'est pas de la tarte » par Fannie Denault - La Plage éditeur - 9,90€

Votre fiche Vivre écolo au quotidien

Un déjeuner **sur l'herbe**

Il est important de bien s'hydrater.

Pour l'eau, vous trouverez un large choix de gourdes. Selon les matières (inox, verre, filtrante...) et les contenances (de 0,5l à 1,9l), vous trouverez des modèles de 11,80€ à 38,90€.

Pour maintenir vos bouteilles au frais, les sacs isothermes *Taloma* en emballage de jus de fruits recyclés sont disponibles. Vous trouverez également les glacières !



Sac isotherme bouteille 16,70€

Glacière 24,00€



Radio / lampe solaire 64,00€

Vous pouvez charger votre pique nique dans les sacs en coton bio aux couleurs des Nouveaux Robinson. C'est pratique, écologique et en plus c'est beau !

Et pour un pique nique en musique, emportez votre radio solaire. Pas besoin de piles et en plus elle éclaire en cas de besoin !

Vous préférez inviter vos amis pour un grand barbecue ?

Rien de plus facile grâce au charbon de noyaux d'olive *Klimis*. Les olives dont on a extrait l'huile laissent leur noyau qu'une société grecque a choisi de recycler en combustible. Calorifique, écologique et équitable, il vous permettra de cuire vos grillades sans flammes, odeurs ni fumées.



Charbon de noyaux d'olive, sac de 4kg 12,15€

Sac de 20kg 13,50€



Allume feu végétal x15 2,65€

Des difficultés pour démarrer le barbecue, l'allume-feu végétal à base de laine de bois, résine naturelle et cire pure alimentaire sera votre complice idéal. Vous le placez au centre du foyer et hop ! À vous les bonnes grillades !

\* les nouveaux Robinson  
naturellement différents !

[www.nouveauxrobinson.fr](http://www.nouveauxrobinson.fr)

Le Journal **4** numéro  
Le journal des Nouveaux Robinson



Un été **au grand air !**

Et vos fiches Nouveaux Robinson

- Des pratiques commerciales équitables
- Demeter
- Un déjeuner écolo sur l'herbe
- Vos recettes d'été bio

Les fruits et légumes **de saison**

	Juin	Juillet	Août
Ail	•	•	•
Artichaut	•	•	•
Aubergine	•	•	•
Batavia	•	•	•
Betterave rouge	•	•	•
Betterave en botte	•	•	•
Blette	•	•	•
Brocoli	•	•	•
Carotte	•	•	•
Carotte en botte	•	•	•
Céleri branche	•	•	•
Champignon de Paris	•	•	•
Chou lisse	•	•	•
Chou rouge	•	•	•
Concombre	•	•	•
Courgette	•	•	•
Echalote	•	•	•
Fenouil	•	•	•
Fève	•	•	•
Haricot à écosser	•	•	•
Haricot vert	•	•	•
Laitue	•	•	•
Maïs doux	•	•	•
Navet	•	•	•
Oignon blanc en botte	•	•	•
Oignon sec	•	•	•
Petit pois	•	•	•
Poireau	•	•	•
Pois gourmand	•	•	•
Poivron	•	•	•
Pomme de terre	•	•	•
Pomme de terre primeur	•	•	•
Potimarron	•	•	•
Radis rose long	•	•	•
Tomate	•	•	•

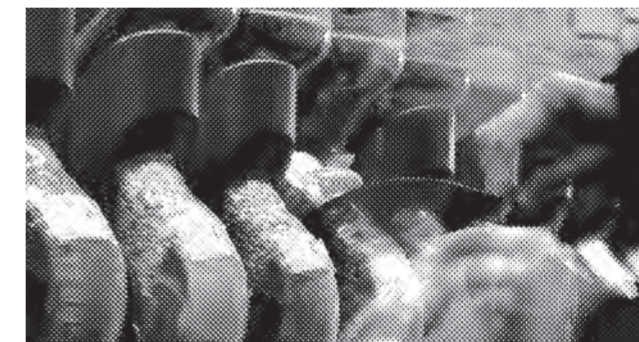
Abricot	•	•	•
Cerise	•	•	•
Figue	•	•	•
Fraise	•	•	•
Framboise	•	•	•
Melon	•	•	•
Noix Fraîche	•	•	•
Pastèque	•	•	•
Pêche	•	•	•
Pomme	•	•	•
Poire	•	•	•
Pomelos	•	•	•
Prune	•	•	•
Raisin	•	•	•

Votre dossier Un été au grand air !

Les longues journées ensoleillées ont un bienfait indéniable sur notre moral. La période estivale est souvent l'occasion de faire une pause dans notre quotidien bien rempli et de prendre du temps pour soi ! Nous avons (presque) tous envie de grand air, de détente et d'évasion. Mais attention, l'été réserve aussi des surprises désagréables qu'il ne faut pas négliger !

Et si on **mangeait dehors ?**

Même si nous ne partons pas en vacances, il est toujours possible de passer du temps à l'extérieur : barbecue, pique-nique, balades culturelles ou champêtres... avec son casse-croûte en poche. C'est l'occasion, par exemple de redécouvrir les céréales pour vos salades d'été !



On croit souvent, à tort, que les céréales font grossir. Si les céréales raffinées (dont on a extrait l'enveloppe) contiennent surtout des glucides, les céréales complètes (bio évidemment car c'est justement dans cette enveloppe que sont contenus les pesticides !) sont très intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Ces céréales sont une source d'énergie parfaite car elles fournissent des sucres lents (55 à 80%), des protéines (1 à 5%), des lipides (0,5 à 7%), des sels minéraux, des oligo-éléments, des vitamines et plein de fibres ! Elles sont donc idéales pour une alimentation équilibrée. Tout comme les légumineuses, elles remplacent idéalement les protéines animales !

Avoine, blé, épeautre, kamut, kasha, maïs, millet, orge, quinoa, riz, sarrasin, seigle, sorgho, fonio ... toutes ces céréales peuvent être dégustées en grains, en farine, en semoule (boulgour, couscous, polenta), en bouillie, en flocon ou encore sous forme de pâtes ! Plein d'idées pour composer des salades variées pour égayer vos pique-niques ou accompagner vos barbecues !

Pour les intolérants au gluten, seuls le blé, le seigle, l'orge, l'avoine ou encore l'épeautre et le kamut (en faible quantité) contiennent du gluten. Toutes les autres céréales sont permises ! Pour encore plus de vitalité, vous pouvez rajouter quelques graines germées. Elles débordent de vitamines, sont extrêmement digestes et assimilables par l'organisme. En plus, elles sont délicieuses. Alfafa, brocoli, radis, poireau... il y en a pour tous les goûts ! Et vous pouvez les faire germer vous-mêmes.



Pour assaisonner votre salade, pensez aux huiles. Il y a tellement de saveurs différentes que cela permet de réinventer les plats à chaque fois. Toutes les huiles sont excellentes dans les salades mais pour l'été, vous pouvez privilégier celles dont l'apport en vitamine E, vitamine anti-oxydante par excellence, est important : tournesol, carthame, pépins de courge, oeillette, soja. Vous pourrez utiliser les huiles de sésame et d'argan aussi bien dans vos salades que pour les massages : elles augmentent l'élasticité de la peau et ralentissent le vieillissement cutané.

# Mais attention aux rayons du soleil !

Vivre dehors, c'est agréable mais les rayons du soleil peuvent être néfastes pour votre peau. Gare au cancer de la peau, au vieillissement cutané prématuré ou même à l'allergie au soleil ! Il est nécessaire de bien se protéger.

## Préparer sa peau pour les premiers rayons du soleil

Rien de plus facile avec un régime alimentaire qui cumule bêta-carotène – vitamines A et E – sélénium ! Carottes, patates douces, légumes verts, tomates, abricots secs, amandes, champignons et crustacés seront idéals pour combler vos besoins dans ces vitamines et oligoéléments. Mieux vaut consommer les fruits et légumes crus ou cuits à la vapeur pour qu'ils conservent tous leurs nutriments. Le bêta-carotène, qui est un puissant antioxydant, protège l'épiderme des agressions extérieures mais les expositions au soleil font diminuer les réserves de l'organisme en carotène. Pour lutter contre le vieillissement cutané accéléré par les rayons UV, conserver une peau souple et élastique, il faut donc être particulièrement vigilant à avoir des apports suffisants tout au long de l'été.



Vous trouverez plein de bonnes recettes pour avoir une peau bronzée dans le livre « *Bronzezi – 30 recettes pour être bô* » Collection Mango – Fleurs Editions – 5,90€

• Pensez à bien hydrater votre peau et à prévenir d'éventuelles irritations dues à un changement trop brutal.



**Le Fluide Précurseur de Douces Angevines.**  
riche en vitamine E naturelle et Bêta-carotène nourrit et hydrate. Il stimule la vitalité de la peau et renforce ses défenses naturelles.

**L'Huile solaire à l'Urucum de Guayapi.**  
à l'huile de Coco Nucifera, riche en anti-oxydants permet d'activer et prolonger le bronzage tout en nourrissant la peau. L'Urucum est une plante traditionnellement utilisée par les Indiens d'Amérique pour son effet protecteur du soleil et des moustiques.

Attention, ces produits ne protègent pas des UV !

• Appliquer une crème solaire à écrans minéraux : elles font refléter le soleil et permettent de ne pas absorber les rayons UV. En plus, elles sont écologiques et non toxiques pour la peau

• Protégez-vous avec une tenue vestimentaire adaptée. Un tee-shirt, des lunettes de soleil et un chapeau vous protégeront efficacement contre les coups de soleil et les insulations. Préférez des couleurs claires qui repoussent plus efficacement les rayons du soleil et choisissez des verres avec une bonne protection UV.

• Enfin, la meilleure défense contre les agressions du soleil reste l'exposition modérée. Exposez-vous progressivement et évitez les heures où les rayons du soleil sont les plus forts (11h – 16h). Evitez également les expositions prolongées.

Il est évident que selon les types de peaux (claires ou mates), chacun adoptera une attitude différente mais en respectant ses petites astuces, vous pourrez profiter des bienfaits du soleil sans en connaître les effets trop néfastes.



## Vos magasins Les Nouveaux Robinson

Boulogne Billancourt - 92100  
127, avenue Jean-Baptiste Clément  
Tél : 01 41 10 94 10

Montreuil-sous-Bois - 93100  
Alimentation : 49, rue Raspail  
Tél : 01 49 88 70 44  
Écoproduits : 56bis, rue Robespierre  
Tél : 01 56 93 45 50  
Beauté Santé : 63, rue Barbès  
Tél : 01 48 70 26 14

**NOUVEAU !**  
Montrouge - 92120  
5, rue Théophile Gautier  
Tél : 01 49 85 00 07

Ivry-sur-Seine - 94200  
32, rue Marat  
Tél : 01 78 12 09 70

Neuilly-sur-Seine - 92200  
16, rue des Gravières  
Tél : 01 47 47 92 80

## Retrouvez vos boutiques Bio Génération, une enseigne des Nouveaux Robinson

Paris - 75006  
68/70, rue du Cherche-Midi  
Tél : 01 42 22 15 18

Paris - 75017  
47, rue Guersant  
Tél : 01 44 09 74 64

Paris - 75010  
61, rue de Chabrol  
Tél : 01 47 70 77 95

Paris - 75017  
38, rue des Moines  
Tél : 01 42 29 05 67

Paris - 75010  
195, rue du Faubourg Saint Martin  
Tél : 01 40 35 16 02

Paris - 75018  
45, rue Marx Dormoy  
Tél : 01 46 07 07 66

Paris - 75012  
34, rue d'Aligre  
Tél : 01 43 42 53 23

Paris - 75019  
30, avenue de Flandre  
Tél : 01 40 35 73 81

Paris - 75012  
212, avenue Daumesnil  
Tél : 01 43 44 65 87

Paris - 75020  
34, rue de Bagnolet  
Tél : 01 43 79 56 46

Paris - 75013  
1, rue Elsa Morante  
Tél : 01 53 61 10 65

Paris - 75020  
13, cours de Vincennes  
Tél : 01 43 48 01 96

# Profiter du soleil... en toute sécurité !



Devenez Bioconsom'acteurs en adhérant à l'association [www.bioconsomacteurs.org](http://www.bioconsomacteurs.org)

Cette année, dès le mois d'avril, le soleil nous a illuminés ! Mais avant d'exposer sa peau, il faut en assurer sa protection. Sur ce point, seuls les produits solaires bio garantissent une protection sans aucun composant douteux.

Depuis 2010, tous les produits solaires bio sont garantis sans nanoparticules. Ce sont donc des produits encore plus respectueux que nous vous proposons pour cet été.

Mais qu'est-ce que les nanoparticules ? Ce sont des minuscules atomes chimiques qui s'introduisent dans l'organisme. Dans les produits solaires, elles permettraient de faire mieux pénétrer la crème dans la peau et de supprimer ainsi l'aspect de « film blanc ».

### Les indices élevés

Désormais les indices les plus élevés ont bel et bien fait leur entrée dans le monde de la bio. Les peaux très claires ou fragiles peuvent s'exposer en toute sécurité !



La crème solaire SPF 50 de Bioregena et sa formule hypoallergénique vous offre une très haute protection aux huiles essentielles de Niaouli, Ylang Ylang et Calendula qui préviendront le vieillissement cutané et apaiseront votre peau. Garantie sans traces blanches, texture fluide non collante et résistante à l'eau.



La crème solaire visage SPF 50 de Florame est enrichie en huile de Buriti 100% bio, reconnue pour ses propriétés protectrices et régénérantes. Elle est non grasse et sans résidus blancs et vous pourrez l'associer à la crème solaire Florame pour le corps SPF 30.

### Vous ne partez pas en vacances ?

Parce que même en région parisienne, les rayons du soleil sont présents, n'hésitez pas à faire l'acquisition de crèmes avec des indices moins élevés (pour les baigns de soleil dans les nombreux jardins publics) !



La crème solaire SPF 15 de Melvita, recommandée pour les peaux mates, assure une excellente protection et favorise un bronzage éclatant et durable. Elle est composée d'extrait de pongamia et beurre de mangou pour l'hydratation, et d'extrait de caroube pour la qualité et la tenue du bronzage.

Vous n'aurez pas un seul instant pour capter un rayon de soleil ? Pas de problème, donnez un air d'été à votre peau avec le lait autobronzant visage et corps de Bioregena. Grâce à l'action d'autobronzants naturels (DHA et Erythulose) associés à l'huile de baies d'argousier et macérat de carotte, arborer un teint éclatant et uniforme ! Les premiers effets se voient dès quelques heures ! Ce soin composé d'huiles essentielles de Lemongrass et Camomille est parfaitement adapté aux peaux sensibles et intolérantes au soleil.

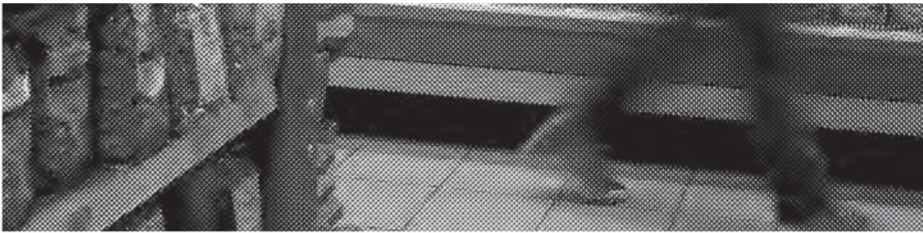
prix indicatifs sous réserve de modification

## Votre fiche naturellement différents !

# Des pratiques commerciales équitables



Aux Nouveaux Robinson, nous avons toujours souhaité proposer à tous nos clients un prix juste, toute l'année, tout en entretenant des relations commerciales respectueuses de nos fournisseurs.



### Pour un respect durable du producteur au consommateur

La coopérative les Nouveaux Robinson s'est fixé l'objectif de ne pas succomber aux pièges marketing. Têtes de gondoles et emplacements sur linéaires ne sont pas négociés avec les fournisseurs. Nous choisissons nos produits et les disposons selon nos envies ! Depuis 1993, nous avons également refusé toute carte de fidélité, estimant que les avantages accordés à quelques-uns défavorisaient d'autres. En effet, les remises accordées à certains doivent bien être « financées » par d'autres : clients, fournisseurs ou salariés.

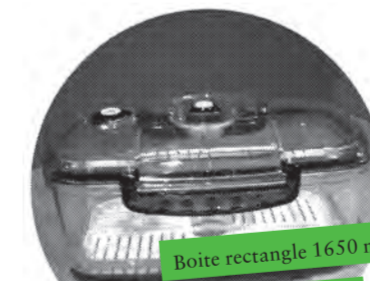
En mars 2010, la coopérative les Nouveaux Robinson a fait l'acquisition de 12 magasins parisiens à l'enseigne Bio Génération. L'un des plus gros enjeux est alors celui de l'harmonisation, notamment en termes de politique commerciale où les deux entreprises fonctionnaient très différemment. La carte de fidélité, qui permettait de bénéficier d'un bon d'achat d'un montant de 3% des achats cumulés, a été supprimée en avril pour plus de cohérence.

## Votre fiche Vivre école au quotidien

# Un déjeuner sur l'herbe

Pour le pique nique, la randonnée ou encore le déjeuner dans le square à côté du bureau, on choisit un emballage pratique et écologique et on emmène sa « gamelle ».

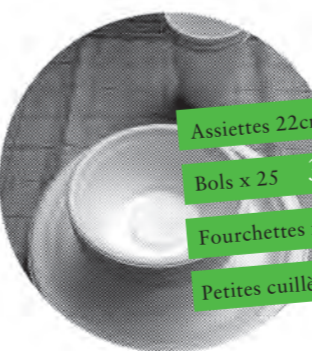
En plastique de qualité alimentaire non poreux, sans phtalates ni Bisphénol A, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin dans la gamme *Foody food*. Conçus pour conserver sous vide tous vos produits (salades, légumes, fruits, volailles, poissons), les boîtes *Foody Food* permettent de réduire le gaspillage alimentaire et contribuent au « zéro emballage ».



Boîte rectangle 1650 ml 40,00€

Pompe 5,00€

Bouchon 4,00€



Assiettes 22cm x 25 5,20€

Bols x 25 3,10€

Fourchettes x 100 9,15€

Petites cuillères x100 5,95€

Pour manger vos petites préparations et les partager avec vos amis, il est souvent préférable d'emporter des assiettes et couverts jetables. Les assiettes que nous vous proposons sont en fibre de canne à sucre et les couverts en bois de peuplier.

Une alternative totalement écologique au plastique pétrochimique !

Retrouvez tous nos produits pour une maison écologique au magasin des écoproduits : 56 bis, rue Robespierre à Montreuil

## Votre fiche Décryptage

# Association demeter



Demeter est l'association qui développe l'agriculture biodynamique, coordonne la vente des produits issus de cette culture et harmonise les relations entre le producteur et le consommateur.

Suite aux enseignements de Rudolf Steiner dans ses « cours aux agriculteurs » liés à des inquiétudes sur la dégénérescence des semences et de la qualité des aliments, l'agriculture biodynamique naît en 1924. En 1927, la coopérative *Demeter*, en l'honneur de la déesse de la fécondité et mère de la Terre dans la mythologie grecque, est fondée par un groupe de producteurs allemands. La marque est déposée en 1932.

### Une autre manière de concevoir l'agriculture

L'objectif de l'agriculture biodynamique est de fournir à l'homme une alimentation saine tout en soignant la Terre et en régénérant les sols et ainsi d'aboutir à des conséquences écologiques, sociales et sanitaires positives. Pour obtenir ces résultats, on recherche l'harmonie et l'équilibre entre le végétal, l'animal et l'homme en favorisant la diversité des cultures et des paysages. Un domaine biodynamique forme un organisme agricole qui doit tendre vers l'autonomie, c'est-à-dire qu'une exploitation doit pouvoir à ses besoins de façon indépendante.

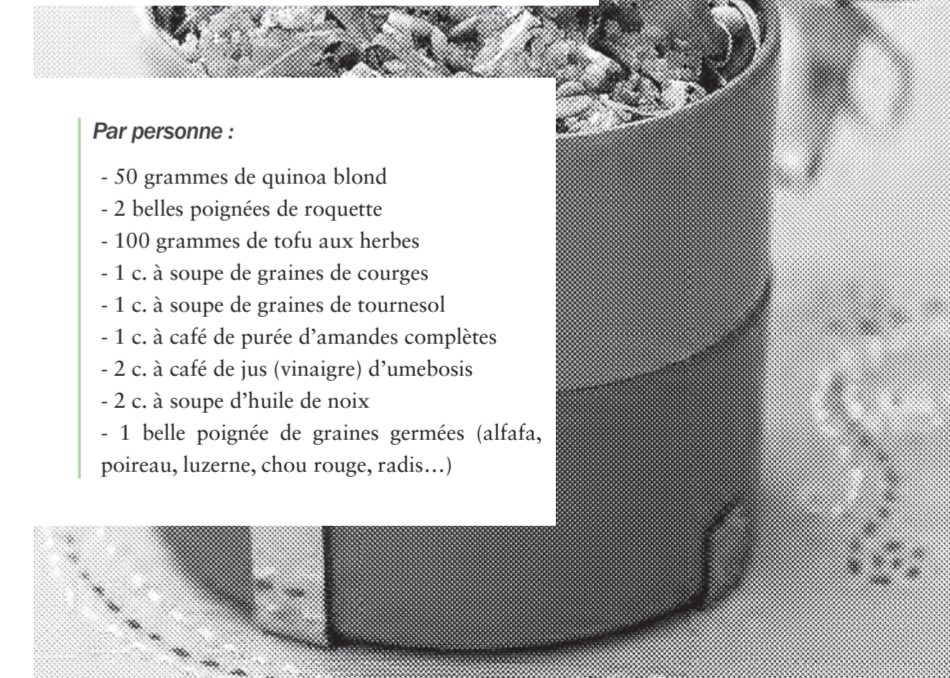
### Le respect de la nature dans son intégralité

Les grands principes de l'agriculture biodynamique sont :

- Le recyclage de toute la matière organique de l'exploitation, notamment par le compostage
- La stimulation des processus vivants du sol et des végétaux par l'emploi de préparations biodynamiques à base de plantes médicinales pour obtenir une fumure capable de vivifier le sol

## Votre fiche Recette

# Salade toute folle, toute bio, au quinoa et graines germées



### Par personne :

- 50 grammes de quinoa blond
- 2 belles poignées de roquette
- 100 grammes de tofu aux herbes
- 1 c. à soupe de graines de courges
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 c. à café de purée d'amandes complètes
- 2 c. à café de jus (vinaigre) d'umebosis
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 belle poignée de graines germées (alfafa, poireau, luzerne, chou rouge, radis...)

Cuire 10 minutes le quinoa dans 1,5 fois son volume d'eau. Pendant ce temps, laver et sécher les feuilles de roquette. Couper le tofu en cubes. Griller les graines de courge et de tournesol dans une poêle sans matière grasse. Emulsionner la purée d'amandes avec le jus d'umebosis et l'huile de noix. Conserver dans un petit pot en verre. Une fois le quinoa cuit et refroidi, mélanger tous les ingrédients de la salade. Ajouter la sauce au dernier moment.

Bon appétit !

Extrait de « Mes p'tites gamelles – Manger bio au bureau » par Clea - La Plage éditeur – 9,90€