

## Les informations de l'Épicerie

Nous cherchons un-e bénévole pour tenir à jour notre site et créer une page web sur l'Association pour l'Épicerie de Lonay.

Si vous souhaitez rejoindre notre dynamique équipe des bénévoles vous pouvez vous adresser auprès du comité de l'association.

### Horaire d'été

Pendant les vacances scolaires, du 6 juillet au 24 août, l'Épicerie sera ouverte aux horaires suivants :

Lundi au vendredi : 7h30 à 12h30 et de 17h00 à 19h00

Fermé mercredi après-midi

Samedi et dimanche : 8h00-12h30

### Les manifestations de l'Épicerie

**Vendredi 12 juin** 17h30-19h00 **Apéro de l'Épicerie**

Sur la terrasse de l'Épicerie, un verre à partager, des amuses-bouches à déguster. Bienvenue à toutes et tous !

**Vendredi 19 juin et samedi 20 juin** **Belfaux (FR)**

Sur invitation de la Commune de Lonay, nous présenterons l'Association de l'Épicerie lors de Belfaux-Belfête, concours de musique publique à Belfaux (FR).

**Mercredi 17 juin** 15h00-16h30 **L'Atelier de L'Épicerie**

« Dégustation et peinture d'une nouvelle glace à l'aquarelle » dès 7ans, coût : 7.- frs, inscription : [ngoetschi@bluewin.ch](mailto:ngoetschi@bluewin.ch)

**Samedi 12 septembre** 8h30-15h00 **Marché artisanal**

Le long de la rte de la Poste, nous tiendrons un stand avec quelques présentations de produits lors du marché artisanal organisé par la Commission culturelle de Lonay

**Les petites annonces de l'Épicerie**

**17 au 27 septembre**

**Semaine du goût**

Pendant les 10 jours de la semaine du Goût, nous invitons les habitant-e-s de la Commune à nous faire partager la recette d'une pâtisserie à l'Épicerie. 10 pâtisseries pour 10 jours de gourmandises.

Les pâtisseries seront offertes chaque jour et un concours de dégustation sera organisé où chacun essaiera de découvrir tous les ingrédients des recettes.

L'Association pour l'Épicerie de Lonay souhaite rassembler les habitant-e-s de la Commune autour d'un lieu tenu par des bénévoles et autour des produits "fait avec douceur".

**Annoncez-nous vos événements et manifestations auprès de l'Épicerie ou [contact@epicieriedelonay.ch](mailto:contact@epicieriedelonay.ch)**

# ÉPICERIE DE LONAY

## AUX 4 SAISONS

## Feuille de communication

## été 2015

**L'Épicerie est un lieu de rencontre, un commerce au centre de notre village mais aussi une association à caractère social et idéal.** Dans cet esprit, l'Association pour l'Épicerie de Lonay soutient différents projets dans le cadre de différentes actions de marketing, de dons ponctuels et d'un parrainage de projets.

Nous privilégions dans nos soutiens des projets de proximité et visons à nous associer à une douzaine de projets par année. Parmi ces actions, nous pouvons citer en vrac le ballon de match pour une équipe de football junior, l'apéro pour une soirée de théâtre, une dégustation de glaces pour la Paroisse, un panier pour les lotos ou le soutien au voyage d'un jeune lonaysan qui va faire une expérience de bénévolat au Sénégal.

Une autre partie du budget est prévue pour un parrainage annuel, renouvelable sur 3 ans afin d'associer l'Épicerie à un projet social de proximité. Nous avons approché **la Villa Yoyo** à Chavannes-près-Renens et souhaitons participer à son soutien. Cet apport permettra d'offrir des goûters équilibrés lors de l'accueil des enfants et des jeunes bénéficiant d'un soutien scolaire et d'un cadre de vie chaleureux lors des retours de l'école.

Nous souhaitons également soutenir trois projets avec une ouverture au monde : il s'agit de « **paysans solidaires** » région morgienne, qui se mobilise pour faire reverdir le désert. Avec CHF400.-- nous parrainons une surface de Terre Verte à Barga au Burkina Faso de 20 ares . **L'Atelier des enfants** à Lima au Pérou, poursuit trois objectifs principaux: celui de lutter contre les conséquences de la pauvreté pour les enfants et leurs parents, dans les bidonvilles de la banlieue de Lima, au Pérou, celui d'améliorer les conditions de vie de la population, et celui de sensibiliser en Suisse, notamment les jeunes, à la réalité de la vie des habitants des bidonvilles. Le troisième projet soutenu cette année est dicté également par l'actualité. Il s'agit de l'hôpital Lukla et de **la Fondation de Nicole Niquille** au Népal.

Enfin, il s'agit de soutenir des projets directement issus de l'Épicerie tels que des dégustations de produits du terroir, des concerts, un livre de recettes, et autres projets créatifs et conviviaux. Nous vous invitons à nous faire partager vos envies et idées pour que l'Épicerie vive à travers vos idéaux et utopies !

*Nicole Goetschi Danesi, membre du comité de l'Épicerie*

## UN PRODUIT DE L'EPICERIE : les bières de Dr Gab's

La fabrication de la bière consiste à produire une boisson alcoolisée par la fermentation d'un moût de céréales dont les sucres complexes ont été rendus fermentescibles.

Brassée jadis dans chaque maison de façon artisanale, la bière est aujourd'hui fabriquée à diverses échelles dans des brasseries, par des maîtres brasseurs.

Telle une source inépuisable, la bière du Docteur Gab's jaillit d'une forte amitié. En janvier 2001, les premiers balbutiements de fermentation suscitent la curiosité et la motivation des trois compères. L'aventure continue depuis lors, gagnant en qualité et en professionnalisme d'année en année. Après plusieurs années de brassage passionné à Epalinges, la brasserie déménage pour aboutir à la bien nommée Claie-aux-Moines en 2012. De belles cuves dans des locaux spacieux permettent à toute l'équipe du Docteur Gab's d'assurer la fabrication de bières artisanales de caractère, concoctées avec passion! Poussée par l'envie de proposer de la bière artisanale, locale et de qualité, la brasserie innove sans relâche pour peaufiner ses produits et les diffuser en Suisse romande.

Toutes les bières du Docteur Gab's sont brassées de manière artisanale et subissent deux fermentations. La première est une fermentation haute, contrairement aux bières lager qui sont de fermentation basse, et se déroule en cuve. La deuxième fermentation se fait en bouteille pour conférer de manière naturelle le gaz carbonique à la bière. Il en résulte des bières sur lie, ni filtrées ni pasteurisées, se bonifiant avec le temps.

Sur réservation, une visite de la brasserie est possible les samedis après-midi, une première visite à 14h et une deuxième à 16h, par groupe de 20 personnes maximum. L'un des nôtres se fera un plaisir de vous expliquer les secrets de la fabrication de la Brasserie Docteur Gab's et de vous faire déguster nos produits!

**source : <http://www.docteurgabs.ch/fr/brasserie>**

### Brasserie Docteur Gab's SA



## UNE BENEVOLE DE L'EPICERIE

Sylviane est bénévole à l'Epicerie depuis le début de l'aventure en 2007. Elle vient régulièrement tenir l'Epicerie une matinée par semaine, le mercredi matin.

Sa motivation est de maintenir un commerce au centre du village et ainsi garder un contact avec les gens du village : c'est à l'épicerie qu'ils se croisent. Ses produits préférés sont les fromages à la coupe et les légumes frais.

Elle aime à Lonay l'esprit mi-citadin, mi-rural, à quelques pas du lac dont elle ne pourrait pas imaginer s'éloigner et à quelques minutes d'une ville, tout cela avec une dimension humaine où les gens se connaissent.



## LA RECETTE DE SYLVIANE : Le dhal indien (végétarien)

### **Ingrédients pour 4 personnes**

250 à 300 g. de lentilles corail (oranges)  
1 grosse tomate, en saison, ou une boîte de tomates concassées  
1 oignon  
légumes au choix selon saison ou ce que vous avez dans le frigo (carottes, haricots, fenouil)  
3 gousses d'ail  
2 c.c. de curcuma  
2 c.c. de cumin oriental (kamun)  
1 c.c de gingembre en poudre ou 1 cm de gingembre frais râpé  
2 dl de lait de coco  
sel

### **Préparation :**

Cuire les lentilles dans leur volume d'eau (1/1), env. 15 mn. Sans sel. Dans un peu d'huile d'olive (ou de ghee, beurre clarifié indien), faire revenir l'oignon, puis les légumes en brunoise (tout petits cubes), ajouter l'ail et les épices, et laisser mijoter quelques minutes. Ajouter la tomate, laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, ajouter le lait de coco, mélanger aux lentilles cuites, et assaisonner avec du sel selon votre goût.

**Avec du riz et/ou éventuellement d'autres légumes, comme du chou-fleur, le dhal constitue un repas complet, protéiné et succulent!**