

EPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

printemps 2016

Vous avez peut-être vu le film "Demain"...

Demain est un film documentaire français qui passe sur nos écrans ce début d'année. Devant un futur que les scientifiques annoncent préoccupant, le film a la particularité de ne pas donner dans le catastrophisme. Optimiste, il recense des initiatives qui font leurs preuves dans dix pays de par le monde : des exemples concrets de solutions aux défis environnementaux et sociaux du XXI siècle, qu'il s'agisse d'agriculture, d'énergie, d'économie, d'éducation ou de gouvernance.

J'ai aimé découvrir les habitants de Todmorden en Angleterre qui sèment des légumes et plantent des arbres fruitiers dans les rues et tout le monde peut venir se servir. Ils se donnent les moyens d'une autosuffisance alimentaire qu'ils espèrent atteindre en 2018. Ou ce couple d'agriculteurs bio qui pratiquent la permaculture en Normandie. Ils produisent diversifié (1 000 variétés sur un hectare), sans pétrole. La terre, chargée d'humus, est plus fertile. En permettant à la nature de se régénérer, ils réussissent à multiplier leur rendement par dix. Demain, c'est des projets et des choses à imaginer ensemble. C'est pas trop de théorie mais des initiatives réalisées. C'est du temps à prendre pour construire nos utopies. C'est créer, inventer et vivre ensemble. C'est un projet comme l'Association de l'Epicerie de Lonay. Grâce et avec vous, c'est aujourd'hui.

Nicole Goetschi Danesi, membre du comité de l'Association de l'Epicerie

UN PRODUIT DE L'ÉPICERIE :

Les huiles, vinaigres et moutardes de Sévery

Les huiles artisanales naturelles et authentiques sont des concentrés d'énergie. Légères, digestes, riches en substances porteuses d'arômes, et revitalisantes, elles se prêtent à de multiples préparations. Elles sont indispensables pour la santé, le développement, et la prévention, si elles sont choisies, utilisées, et consommées de manière consciente.

Le moulin

Le moulin, situé dans le Canton de Vaud au Pied du Jura, le long de la rivière « La Morges », est l'un des rares moulins et huileries artisanaux encore en service de nos jours.

La première trace écrite faisant référence au moulin date de 1228 : les fils du cavalier Pierre de Sévery confirmaient le don annuel d'un muid (600-840 litres) de froment du Moulin de Sévery, légué par leur père à l'Abbaye du Lac-de-Joux.

Construit en 1845, l'actuel Moulin de Sévery est la propriété de la famille BOVEY depuis six générations. La première allégation d'un meunier du nom de Bovey sur le Moulin date de 1810. Jean-Luc Bovey, l'actuel propriétaire, reprend la direction du Moulin-Huilerie en 2002.

Le pressage à froid

Le pressage à froid s'effectue à travers un socle métallique à l'intérieur duquel se trouve une vis sans fin qui comprime le fruit sec ou l'oléagineux. A l'extrémité, une filière de retenue donne la pression nécessaire pour que l'huile se sépare de la matière sèche, que l'on appelle tourteau.

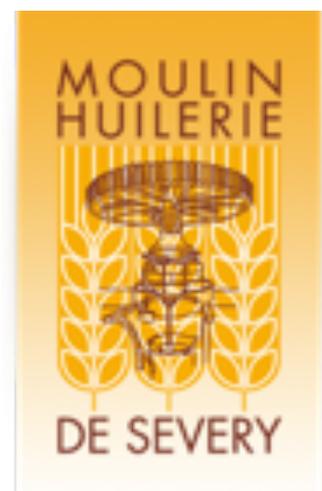
L'huile qui en sort, de qualité primeure, est filtrée sur des plaques de tissu

16ème Journée des Moulins - Samedi 7 Mai 2016

Explorez ce Patrimoine listé, et vivez comment tradition rejoint technologie d'aujourd'hui.

Visites guidées et dégustations de 08h00 à -17h00, gratuites

<http://www.huilerie-de-severy.ch/fr/>



UNE BENEVOLE DE L'EPICERIE

Carmen est là depuis le début de l'Épicerie et elle a participé aux travaux de la remise en état avant l'ouverture. Elle a envie de poursuivre cette aventure, car il lui est important de tenir ce lieu ouvert. La population vieillit et certains clients n'ont pas trop le choix d'aller ailleurs, et en même temps, ça lui permet de garder un lien avec des nouveaux arrivants au village.



Ses produits de prédilection sont les lentilles de Sauverny de la ferme Courtois, un produit sain, savoureux, facile à préparer et surtout local. Elle aime aussi les différentes moutardes de Bertrand Boesch, de la moutarderie artisanale de Cottens. La recette sur le pot « vite fait, bien fait » est succulente le mardi après sa matinée comme bénévole à l'Épicerie. Elle aime ce moment, quand elle arrive tôt le matin et que tout est calme, propre et bien rangé et qu'elle installe pains et légumes pour accueillir les clients.

A Lonay, elle apprécie l'ouverture d'esprit des gens d'ici. Elle y habite depuis plus de 25 ans et ses enfants y ont grandi. Et chaque jour, elle savoure la vue sur le lac et le Mont-Blanc.

LES TARTELETTES AU CITRON de Carmen

Cette recette est facile à réaliser et peut être préparée quelques jours à l'avance.

Elle l'a proposée pour le concours de la semaine du goût en 2015. Malgré la simplicité des ingrédients, personne n'avait trouvé de quoi était faite cette masse citronnée !

Ingrédients pour environ 20 tartelettes :

80 g de beurre frais

240 g de sucre

4 jus de citrons

4 oeufs entiers, battus.

Faire fondre le beurre. Enlever la casserole du feu.

Ajouter le sucre, les jus de citrons, puis les oeufs entiers, battus. Remuer sur le feu jusqu'à épaississement en évitant que ça bouillisse et fasse des grumeaux. Une fois que la masse est bien refroidie, remplir les tartelettes Hug que vous trouverez à l'épicerie

LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Le comité de l'Association « Epicerie de Lonay » a le plaisir de vous
convier à son

Assemblée générale ordinaire

jeudi 10 mars 2016

20 heures, local à vélo, salle de gymnastique, Lonay

Le comité se réjouit de vous rencontrer à cette occasion et espère pouvoir compter sur votre participation. Notre association a besoin de ses membres pour exister et l'Assemblée générale, outre le fait qu'elle permet de se rencontrer et d'offrir un moment d'échanges, est l'organe qui définit les grandes orientations de votre association. Cette rencontre permettra également de vous fournir de nombreuses informations sur la vie et la santé de votre association.

Attention au changement d'horaire durant les vacances scolaires

Vendredi Saint fermé

Samedi, Dimanche, Lundi de Pâques 8h00-12h30

Du 29 mars au 8 avril

7h30 à 12h30 et 17h à 19h sauf mercredi après-midi congé.

Recherche de bénévole

Vous souhaitez vous engager dans l'Association de l'Epicerie ? Vous avez envie de devenir bénévole ? Vous pouvez vous engager régulièrement ou occasionnellement ? A la vente ou à d'autres tâches ? Contactez-nous pour trouver votre place dans notre dynamique association.

LES MANIFESTATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Samedi 19 mars 9h00-12h00

Marché de Pâques

Place de la Poste, produits du terroir, dégustation de vin, vente d'œufs teints, atelier pour enfants.

LES PETITES ANNONCES DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Portes Ouvertes à La Ferme en Croix, chez la famille Rudolf et Caroline Steiner, 1115 Vuillerens

Visite des cochons, restauration, magasin à la ferme, marché, caveau, animations

Annoncez-nous vos événements et manifestations auprès de l'Epicerie ou contact@epiceriesdelonay.ch