

EPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

automne 2015

L'association de l'Épicerie de Lonay participe pour la deuxième année consécutive à la Semaine du Goût 2015.

On prend de moins en moins de temps pour manger, les produits se standardisent toujours davantage, les jeunes et les enfants ne connaissent souvent plus le goût de nos produits traditionnels. Le goût mérite donc de retrouver sa place et la semaine qui lui est dédiée veut encourager les événements qui valorisent le plaisir de manger avec des produits de qualité, la convivialité autour de la table et les productions artisanales.

La Semaine du Goût s'inscrit dans une démarche de développement durable et de sauvegarde du patrimoine culinaire. Les événements qui en font partie reflètent la richesse du goût et de tout ce qui touche à une alimentation basée sur le respect de produits où l'homme et le terroir ont encore toute leur importance. Ils nous donnent envie de nous réunir pour nous nourrir, nous font prendre conscience que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir.

C'est dans cette optique que nous vous proposons de réaliser une pâtisserie que l'Épicerie offrira à ses membres et clients gourmands durant 10 jours, du 17 au 27 septembre 2017.

Pour participer, il suffit de vous inscrire et amener une pâtisserie à l'Épicerie. Chaque personne qui la goûtera pourra participer à un concours (recherche des ingrédients de la recette) et peut-être ainsi gagner un produit du terroir !

On se réjouit de déguster vos recettes et attendons votre participation à la confection et à la dégustation (concours) de vos gourmandises entre le 17 et le 27 septembre !

Nicole Goetschi Danesi, membre du comité de l'Épicerie

UN PRODUIT DE L'EPICERIE : Les lentilles de Sauverny

Les lentilles de Sauverny, savoureux légumes sources de protéines végétales et riches en acides aminés, fer, magnésium et vitamine B, sont cultivées à Genève depuis 1995, mais selon un savoir-faire ancestral. Elles sont produites sans engrais à la ferme « Courtois » (producteur reconverti à l'énergie solaire), située à Sauverny.

La lentille (*Lenis culinaris*) est une légumineuse annuelle de la famille des Viciés à cycle court (150 jours)
La variété « anicia » est la plus cultivée. Elle se sème dès avril et se récolte à mi-juillet par moissonneuse batteuse.

D'un point de vue nutritionnel, la lentille verte de Sauverny apporte 4 fois plus de fibres que le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Elle est plus digestible que le haricot par sa plus faible quantité de cellulose. Riche en vitamines B1, B2, B6, elle contient 3 fois plus de calcium que les céréales et 7 fois plus de fer que les épinards.



Source

<http://www.fermecourtois.ch/wcms/ftp//f/fermecourtois.ch/uploads/lentillesdesauverny.pdf>

Les lentilles constituent une des plus anciennes plantes cultivées par l'homme. Elles supportent bien la sécheresse. Les plus gros producteurs de lentilles sont le Canada, l'Inde et la Turquie. Dans notre pays, les lentilles sont cultivées surtout en Suisse romande. Les quantités importées dépassent de loin la production indigène, il est donc intéressant de s'intéresser à en produire davantage en Suisse.

Source :

<http://www.bioaktuell.ch/fr/sol-sain-plantes-saines/grandes-cultures-bio/legumineuses-a-graines/lentilles-fr.html>

UNE BENEVOLE DE L'EPICERIE

Alice est bénévole depuis deux ans et tient l'Épicerie régulièrement l'Épicerie une matinée par semaine, le lundi matin. Alsacienne d'origine, cela fait 50 ans qu'elle est en Suisse. Elle n'a pas pour autant oublié la recette de la choucroute ! Elle aime Lonay pour son ambiance villageoise qu'elle a connu autour du football en accompagnant son mari qui a été joueur, entraîneur, vice-président et président du FC Lonay. Sa motivation à tenir l'Épicerie est de garder un lien avec les habitants du village. Le choix de légumes et la viande sont les produits qu'Alice recommande.



LA RECETTE D'ALICE : La choucroute alsacienne

Choucroute pour 4 personnes

Cuire environ 4 heures
1 kg choucroute
200 gr lard salé
200 gr lard fumé
1 petit jambonneau
4 viennes
museau – queue – pieds de porc salé

Laver la choucroute.
Faire revenir un oignon dans un peu d'huile
Mettre une couche de choucroute – pieds de cochon
remettre une couche – museau
+ une couche choucroute – lard + jambonneau
Mouiller avec 1 litre de vin et un peu d'eau
La choucroute étant meilleure réchauffée, moi je la cuis toujours le jour avant.
Astuce pour que le lard ne soit pas trop cuit : l'enlever après 30 minutes de cuisson, puis le remettre après la cuisson (4h). Le lendemain laisser le tout mijoter une heure
Bon appétit !

Les informations de l'Epicerie

Le frigo nouveau est arrivé !!! On l'oublierait presque tellement il est silencieux... Et très élégant avec ses vitrines.

En plus des bénévoles, nous engageons des étudiant/es pour les fins de semaine et les vacances. Clara DeFrancesco et Clémence Danesi viennent compléter l'équipe des étudiant(e)s qui assureront le service aux côtés d'Olivia Pelet, Maud Bolliger et Briac Gausson. Bienvenue à ces jeunes !

Les manifestations de l'Epicerie

Samedi 12 septembre : 8h30-15h00 **MARCHE 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.

Pendant les 10 jours de la **SEMmaine du Gout**, nous invitons les habitant-e-s de la Commune à nous faire partager la recette d'une pâtisserie à l'Epicerie. Les pâtisseries seront offertes chaque jour et un concours de dégustation sera organisé où chacun essayera de découvrir tous les ingrédients des recettes. Inscrivez-vous encore auprès de l'Epicerie et confectionnez la pâtisserie du jour ou venez déguster une gourmandise !

jeudi 17 septembre : l'amandine de *Nicole*
vendredi 18 septembre : les tartelettes au citron de *Carmen*
samedi 19 septembre : les muffins aux myrtilles de *Clara*
dimanche 20 septembre :
lundi 21 septembre :
mardi 22 septembre : le fondant au chocolat et de beurre de cacahouète de *Frédérique*
mercredi 23 septembre : le millionnaire de *Sylviane*
jeudi 24 septembre : le gâteau à l'Armagnac d'*Olga*
vendredi 25 septembre : la tarte à la raisinée de *Patricia*
samedi 26 septembre : les truffes de *Clémence*
dimanche 27 septembre: les carrés orange-carotte de *Carole*

Les petites annonces de l'Epicerie

Samedi 26 septembre : BOURSE AUX VELOS de PRO VELO MORGES.
Vous désirez vendre ou acheter un vélo ? Ne loupez pas la bourse aux vélos de Morges. 9h00-11h00 : Réception des vélos 9h-15h00 : Vente 15h00 : Restitution des vélos non-vendus et paiement des vélos vendus. Gd-Rue vers le Temple à Morges

Samedi 26 septembre : FESTI'VALEURS, festival des associations morgiennes, quartier de Couvaloup à Morges, 9h00-17h30

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