

## Les informations de l'Épicerie

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

**Assemblée générale ordinaire**  
**jeudi 19 mars 2015**  
**20h00, 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.

## Les manifestations de l'Épicerie

**Samedi 28 mars** 9h00-12h00 **Marché de Pâques**  
place de la Poste, produits du terroir, dégustation de vin, vente d'œufs teints

**Mercredi 3 juin** 15h00-16h30 **L'Atelier de l'Épicerie**  
« Peindre son cabas avec de la peinture à l'œuf »,  
dès 7ans, coût : 7.-frs, inscription: [ngoetschi@bluewin.ch](mailto:ngoetschi@bluewin.ch)

**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)

## Les petites annonces de l'Épicerie

**Samedi 14 mars** **Défilé vélo-costard**  
Promenade chic à vélo ouverte à tous dans les rues de Morges. Costume, tailleur, nœud papillon, talons... soyez classe et glamour pour fêter le vélo.  
14h00 devant les halles CFF *Organisation Pro Vélo Morges*

**Vendredi 3 avril** **La Passion de St-Marc**  
Concert avec 120 chanteurs de la région de Morges et Aubonne et l'Ensemble Baroque de Joux, 10h00 et 17h00, Temple de Morges

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

# ÉPICERIE LONAY

DE

## AUX 4 SAISONS

*Feuille de communication*

*printemps 2015*

Avec l'arrivée du printemps, voici la première feuille ... de la nouvelle communication de votre Épicerie. Nous avons un site Internet, nous avons maintenant une feuille de communication.

Depuis plus de 7 ans, une équipe de bénévoles travaille pour maintenir une Épicerie associative au centre du village, organiser des activités culturelles et sociales, soutenir financièrement les sociétés locales, œuvrer pour un fonctionnement solidaire et durable, etc.

Mais c'est grâce et avec l'engagement de l'ensemble de ses membres et des personnes intéressées au projet que l'association vit. Nous souhaitons donc pouvoir vous informer des activités diverses de l'association pour l'Épicerie de Lonay. Quatre fois par année, à chaque début de saison, vous aurez ainsi l'occasion de découvrir nos nouveaux projets, des informations, des présentations de produits, de recettes, des bénévoles, ...

D'une idée utopique, maintenir une petite épicerie avec des produits du terroir au milieu des enseignes de la grande distribution et des shops à essence, on en arrive à créer des liens sociaux et des échanges de compétences au sein même de notre collectivité.

Merci à toutes celles et ceux qui s'engagent déjà, bienvenue à vous qui souhaitez peut-être nous rejoindre à une occasion ou à une autre, et longue vie à l'association pour l'Épicerie de Lonay.

Bonne lecture et belles découvertes.

*Laurent Venezia, Président de l'Association pour l'Épicerie de Lonay*  
*Nicole Goetschi Danesi, membre du comité*

## UN PRODUIT DE L'ÉPICERIE

### Les asperges de Denges

Une plantation d'asperges vertes (aspergeraie) bien entretenue produit pendant 5 à 6 ans.

Il faut attendre 3 ans avant de pouvoir récolter les premières asperges, le temps que la plante développe un bon système racinaire. Les asperges vertes poussent hors du sol.

**La saison des asperges** démarre début mars et se termine fin mai. Au contact du soleil elles développent de la chlorophylle qui leur donne leur couleur verte. Le **ramassage** nécessite un bon tour de main. L'asperge verte apprécie les sols souples. Elles sont lavées une première fois au jet d'eau pour enlever le maximum de terre. Elles passent ensuite à la machine pour être coupées par une scie circulaire et lavées une deuxième fois avec des petits jets d'eau. Elles sont triées manuellement à la sortie de la machine. Il faut un bon coup d'œil pour séparer les grosses des fines et les longues des courtes. Elles sont ensuite pesées, puis mises en bottes avec deux élastiques.

**Zone d'origine :** Denges

**Composition :** l'asperge est un aliment tonique et un puissant diurétique grâce à l'aspergine. Celle-ci stimule l'élimination rénale et permet de lutter contre la rétention d'eau.

**Aspect, goût/saveur :** l'asperge du Denges est verte. Jamais, vous n'en mangerez d'aussi délicieuses que celles cueillies le matin dans les terres sablonneuses et servies le jour même.

**Production :** Le maraîcher garantit la fraîcheur de l'asperge ainsi que le respect du calibre, de normes sociales et environnementales strictes.

**Saisonnalité :** avril-juin

**Conditions et durée de conservation :** quelques jours au réfrigérateur dans une serviette humide

**source :** <http://asperges-vertes.com/culture-asperges-vertes/>

### Notre fournisseur et producteur :

Christian et Marie-Christine Rossier  
Légumes, fruits, plantons (évent.), saveurs de la ferme, alcools,  
Place du Tilleul 1, 1026 Denges

## UNE BÉNÉVOLE DE L'ÉPICERIE

Fabienne est bénévole à l'Épicerie depuis le début de l'aventure en 2008. Elle vient régulièrement tenir l'Épicerie une matinée par semaine, le jeudi matin.

Sa motivation est de conserver une épicerie à Lonay. Elle utilise beaucoup le magasin, et ce lieu d'échange lui permet de garder un lien actif avec les habitants de la Commune.

Ses produits préférés sont les produits laitiers, comme les tommes fleurettes ou les tommes de brebis, ainsi que les tapenades de Costa Ligure comme la Crema de rucola ou la Crema de pomodoro.

Elle aime à l'Épicerie la rencontre et la convivialité dans ce lieu agréable et bien aménagé.

Lonay est pour elle la chance de profiter d'un joli lieu de vie, proche des centres intéressants et bien desservi par les transports publics.

## LA RECETTE DE FABIENNE

### Le gratin de poireaux et saumon

#### **Ingrédients pour 4 personnes**

800gr. de saumon en filet  
800gr. de poireaux émincés grossièrement  
2dl. de fumet de poisson ou un cube de Knorr poisson  
3dl. de crème 35%  
1 échalote hachée  
2 dents d'ail  
poivre et sel

#### **Préparation :**

Faire suer dans un peu de beurre l'échalote, l'ail haché, et les poireaux pendant 15 minutes. Incorporer la crème et le fumet de poisson ou le cube Knorr poisson. Rectifier l'assaisonnement et dresser dans un plat à gratin. Poêler le saumon et l'incorporer au gratin de poireaux. Enfourner pendant 5 à 10 minutes à 180°. Servir avec du riz ou des pommes de terre vapeur.

**Bon appétit pour une dégustation réussie entre amis.**

