

ÉPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

été 2016

Parole à François Modoux, journaliste

Dans le dernier numéro, Nicole Goetschi parlait du film « Demain » qui fait l'éloge de plusieurs initiatives locales en faveur d'un "autre" développement, durable, respectueux des hommes et de l'environnement. Aimée, de Lomé au Togo, aurait pu être une protagoniste de « Demain ». Adolescente elle a un jour décidé de prendre son destin en main. Elle est devenue cheffe d'entreprise. Agée de 29 ans, elle multiplie les projets sociaux et écologiques dans son pays, donnant désormais du travail à une centaine de personnes toujours dans l'esprit de promouvoir des rapports humains équitables et une consommation basée sur les ressources locales. L'an dernier Aimée était la lauréate d'un important prix international distribué à la COP 21 à Paris.

Aimée a croisé la route d'une Suissesse, Alicia Bardet, pédiatre, engagée pour l'ONG FAM (*fondation pour un avenir meilleur Togo créée par Franck Simond, basée à Préverenges*) qui finance un dispensaire médical au centre du Togo depuis dix ans. Leur complicité immédiate a fait naître une synergie d'amitiés que votre association peut à son tour prolonger.

Dans un petit atelier de Lomé, Aimée fait fabriquer de jolis objets d'usage quotidiens en plastique recyclé. Leur vente à l'Épicerie de Lonay, dès cet été, soutiendra les emplois créés par Aimée au Togo. Le bénéfice de leur vente en Suisse ira à FAM et soutiendra son dispensaire appelé à grandir car les besoins augmentent.

Entre le Togo et la Suisse, entre Lomé et Lonay, une chaîne de solidarité est ainsi créée. Je suis heureux que votre association y apporte sa contribution.

Merci à François Modoux qui s'engage à suivre ce projet avec L'Association de l'Épicerie de Lonay. Il sera présent pour présenter les objets d'Aimée au marché artisanal d'automne du 10 septembre 2016 sur la Rte de la Poste à Lonay.

Vous trouverez différents modèles de sacs, portemonnaies, trousse, sacoches et housses pour portable et autres objets en bâche recyclés dès juillet dans la vitrine de l'Épicerie.

URBAN KOMBUCHA, une boisson pétillante de vie à base de thé.

Frais et légèrement acidulé, le Kombucha est un thé sublimé par le travail d'une culture symbiotique de micro-organismes et de levures. Ce processus naturel de fermentation permet aux saveurs de se développer, donnant au Kombucha ses caractéristiques uniques et tant appréciées. Le kombucha est au thé ce que le vin est au raisin, ce que le cidre est aux pommes – l'alcool en moins...!

Asiatique d'origine, suisse d'adoption.

Plus que millénaire, le Kombucha n'est arrivé que tardivement en Europe occidentale. Il faut dire qu'il était bien occupé: né dans le nord de la Chine il y a plus de 2000 ans, il est passé sur les papilles gustatives de son Altesse Impériale l'Empereur Qin, a fait un tour dans l'ouïe de Gengis Khan et ses guerriers mongoles avant de se balader à dos de yak sur la route de la soie pour rejoindre la Russie et enfin l'Europe, où il a récemment fait escale au bord du bleu Léman. En plus de n'être composé que des meilleurs ingrédients bio, le Kombucha possède des propriétés étonnantes grâce à ses nombreux acides organiques, vitamines, micro-organismes vivants et antioxydants. Beaucoup de gens à travers le monde en boivent pour ses propriétés santé. C'est une boisson naturelle, tonifiante, et qui bien qu' ancestrale, nous fournit une nouvelle source de désaltération !

Des ingrédients de qualité, tous naturels et bio.

Le thé est la base du Kombucha thé vert Sencha bio en feuilles, et non pas de l'extrait de thé. La culture de Kombucha est un ensemble vivant composé de levures et de bonnes bactéries minutieusement sélectionnées. Le sucre brut de canne bio est issu du commerce équitable. La majorité du sucre est consommé par les levures durant la fermentation. La dose optimum est ainsi conservée dans chaque bouteille afin d'équilibrer parfaitement le mélange des saveurs.

C'est dans une cuisine lausannoise que l'aventure a commencé.

A l'origine il y a Arnaud qui brassait du kombucha dans sa cuisine. Après un séjour à Montréal dans une start-up active dans le domaine de l'alimentation saine, durable et responsable, il constate que chez nous, les boissons à la fois rafraîchissantes, naturellement saines et produites localement, c'est un peu comme le tunnel du Gothard sans bouchons: ça n'existe pas ! Avec un Bachelor en management de l'Ecole hôtelière de Lausanne en poche, l'heure était aux décisions. Poursuivre une carrière professionnelle ordinaire, ou poursuivre un rêve de produire localement une boisson savoureuse, naturelle et plus saine que les boissons existantes? Il réunit une fine équipe de champions et peaufine le projet avec l'aide de son cousin Robin et ils se lancent ensemble dans l'aventure Urban Kombucha en octobre 2014.

A l'Épicerie de Lonay, vous y trouvez 3 saveurs.

Le kombucha au thé vert et gingembre est aromatisé à l'aide de jus frais de gingembre bio .

Le Kombucha aux feuilles de menthe poivrée bio, récoltées sur les versants du Jura Suisse, sont infusées entières pour concocter la saveur thé vert – menthe.

Le dernier né est un kombucha citronnelle et hibiscus, légèrement rosé.

Les informations sont extraites du site de la compagnie <http://www.urbankombucha.com>



UNE BENEVOLE DE L'ÉPICERIE

Patricia travaille pour l'épicerie depuis 8 ans. Au début elle a soutenu le projet en devenant membre. C'était important pour elle de conserver une épicerie afin de valoriser le commerce de proximité et de maintenir un peu de vie au centre du village.

Elle est venue à la vente quelques mois plus tard, ses amies qui travaillaient là avaient beaucoup de plaisir et il manquait du monde, alors elle s'est laissée tenter. Elle a ensuite repris la comptabilité et depuis 2 ans elle est membre du comité.

Les produits qu'elle recommande ? Tous!

Un grand nombre de produits valent la peine d'être goûtés ! Elle apprécie beaucoup l'assortiment de fromages, mais elle utilise aussi les huiles, moutardes et de temps en temps elle craque pour les bricelets ou pour le gingeamel ! Elle conseille aussi sans réserve les fruits et légumes frais du marché Rossier avec en saison, les fraises et les asperges, un must.

Elle aime avant tout la convivialité, et comme cliente ou comme vendeuse, elle a beaucoup de plaisir à passer des moments à l'épicerie. On y échange des idées, des petits «trucs», parfois des livres et souvent des recettes, comme celle qu'elle nous transmet ici. C'est une cliente qui la lui l'a donnée.

A Lonay, elle aime la dynamique qui fait qu'un projet comme l'Association de l'Épicerie puisse se réaliser et vivre depuis bientôt dix ans. Elle apprécie aussi sa proximité de tout, à pied, à vélo et en transport public.



La recette : Soleil apéro



Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées déjà abaissées (rondes)
- Une ou plusieurs farces à choix : pesto, tapenade, anchoïade, caviar d'aubergine, jambon et fromage...
- Ou pour une version sucrée: nutella, miel et noix, gingeamel....
- Petites graines (facultatif)
- 1-2 œufs

Dérouler la première pâte, puis étaler régulièrement la farce choisie en laissant 1 cm au bord. Recouvrir avec la deuxième pâte. Bien presser pour coller. Badigeonner de jaune d'œuf et selon les goûts et les farces choisies de petites graines (sésames, pavots....) ou de curry, paprika....Placer un verre au milieu sans trop appuyer pour ne pas casser la pâte. Découper, du verre jusqu'au bord de la pâte, en 32 rayons de taille égale. Torsader chaque rayon dans le même sens. Finir de badigeonner la pâte et éventuellement rajouter des petites graines. Placer au milieu du four préchauffer à 180°C pour environ 25mn. Servir tiède (ou froid). On peut réaliser un soleil avec plusieurs farces différentes. Dans ce cas, il faut répartir les farces en plusieurs parties et indiquer sur le papier les séparations afin de savoir où découper ensuite. Et continuer comme précédemment.

LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Horaire d'été

Pendant les vacances scolaires, l'Epicerie sera ouverte aux horaires suivants :

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

Fermé le mercredi après-midi

Samedi et dimanche : 8h00-12h30

LES MANIFESTATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Le 10 septembre, marché d'automne de la Commission Culturelle.

Nous tiendrons un stand et nous cherchons un/deux membres prêts à venir donner un coup de main lors de cet événement. Merci de vous annoncer à l'Epicerie.

L'Epicerie participe pour la 3^{ème} année consécutive à La Semaine du Goût 2016, le vendredi 23 septembre de 18h00-19h30

L'Association de l'Epicerie de Lonay vous invite à découvrir une palette de fruits et légumes frais mixés et servis avec de la glace pilée: venez composer vos "smoothies" les plus colorés, onctueux et inventifs pour un apéro créatif!

LES PETITES ANNONCES DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Servez-vous d'herbettes sur la terrasse de votre Epicerie, elles parfumeront vos recettes estivales !

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