

# EPICERIE LONAY DE

## AUX 4 SAISONS

*feuille de communication*

*printemps 2017*

### L'ABECEDAIRE DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

- A** comme association, amitié, ambiance, apéro, acheter, adhérer, ananas et avoine  
**B** comme bénévolat, bonjour, biologique, balance, bonbon, bière et boulangerie  
**C** comme convivialité, collectif, comité, client, cotisation, clé, commune, caisse, congélateur, conserve, café et croissant  
**D** comme 10 ans, 10%, dégustation, date, décoration et dimanche  
**E** comme épicerie, étudiant-e, entraide, équipe, épinard, échange, esprit village, enseigne, en-face de l'église et épices et tout  
**F** comme fraîcheur, fruits, fromage, fondue, flûte, fidélité et facebook  
**G** comme glace, graine, goût et gouteux, gâteau et gruyère  
**H** comme horaire, huile, haricot et herbes  
**I** comme inventaire, idéal, idée et internet  
**J** comme jolie, journée, jambon et journal de Morges  
**K** comme kilo sans kilomètre et kiwi d'Allaman  
**L** comme Lonay, liste, lait et laitue  
**M** comme membre, magasin, matinal, maraîcher, municipal et moutarde  
**N** comme naturel, noix, nouille, noir avec une pointe de sel  
**O** comme ouverture, organisation, opérationnel, Ovomaltine, oignon et olive  
**P** comme produit, prix, proximité, présence, panier, pashminas et pas pressé  
**Q** comme quatre saisons, qualité et quinoa  
**R** comme rilette, raisinée, Rossier ou Roduit, réserve, rencontre, rêve et réalité  
**S** comme sourire, soutien, service, sac, salade, sept/sept  
**T** comme terroir, tiroir, trancheuse, taxe, terrasse, tresse, thé et tablier  
**U** comme utile, unique, union et utopie  
**V** comme village, vitrine, varié, valeur, validité, vrac  
**W** comme waouw, web et whisky  
**eXcellence**, **Y**oupee y'a des yogourts, **Z** comme zéro déchet

*Les membres du comité se réjouissent de fêter les 10 ans de l'Association de l'Epicerie avec vous*

## UN PRODUIT DE L'ÉPICERIE :

les œufs bio de la Ferme des collines à Moiry/Mont la ville  
Famille Christine et Etienne Clerc.



Les œufs sont excellents pour votre santé et, contrairement à ce que certains disent, ils n'augmenteront pas votre taux de cholestérol.

### **Deux règles à suivre cependant :**

Préférez les œufs à la coque (3 minutes) ou mollets (5 minutes) ou les œufs au plat : ce type de cuisson laisse le jaune « cru » et il sera bien plus assimilable par votre organisme.

L'industrialisation progressive des œufs, due à la croissance de la demande, a déteint sur la qualité des œufs que nous consommons chaque jour.

### **Comment parler de l'œuf sans parler de la poule ?**

Les conditions d'élevage et l'alimentation des poules ont un impact direct sur la qualité des œufs pondus. Une poule « bio » est élevée en plein air. Elle a accès à un terrain herbé, libre de ses mouvements, pouvant courir, picorer et dormir à souhait, nourrie à 90% d'aliments biologiques, dont 40% devant être produits sur place. Et les œufs dans tout ça ?

Entre les œufs de poule de batterie et les œufs biologiques, la composition en macronutriments est quasi similaire (protéines, lipides) mais il ne faut pas s'arrêter là ! Voici quelques exemples d'avantages des œufs biologique issus de poules saines : acides gras de meilleure qualité (le double d'oméga 3, moins d'oméga 6), 60% de vitamine A en plus, 3 fois plus de vitamine E et 7 fois plus de bêta-carotène !

La ferme de Christine et Etienne Clerc se situe à Moiry, au pied du Jura. Outre des œufs, elle produit du lait, pour la fabrication de gruyère, des céréales et de la caméline pour l'huile.

Toutes les productions respectent l'exigeant cahier des charges du bourgeon, ce qui garantit une production biologique sur toute l'exploitation. L'élevage et l'affouragement sont ainsi particulièrement adaptés à l'espèce. Il n'est recouru à aucune technique génétique, aucun pesticide ni engrais chimique de synthèse et enfin aucun additif tels qu'arômes ou colorants. En outre, les animaux bénéficient de sorties quotidiennes sur un hectare de parcours herbeux.

## UNE BENEVOLE DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Virginie Joss anciennement Morier (elle s'est mariée en août 2016) est arrivée à Lonay lorsque elle avait 3 semaines... autant vous dire qu'elle y a passé la plus grande partie de sa vie et que ce village est très cher à son coeur. Ses parents y vivent encore et elle y vient très souvent. Elle y a été à l'école, elle a été membre de différentes sociétés tel que la gym, la jeunesse et la troupe de théâtre des Branles cloches. Elle a toute suite accepté de réaliser les futures vitrines de l'Epicerie. Elle est décoratrice de métier et l'idée d'apporter son aide à l'association qui la fait vivre lui a tout de suite beaucoup plu.



Ce qu'elle aime particulièrement à l'Epicerie ce sont tous les produits régionaux (la saucisse à rôtir, le beurre, le jambon à l'os, etc...).

Le comité de l'Association travaille activement à essayer d'améliorer la visibilité de l'enseigne et de la vitrine. L'idée pour la vitrine est de la changer environ 4 fois par an en fonction du rythme des saisons ou des événements. Nous remercions Virginie d'apporter son savoir-faire et ses idées à l'Epicerie et nous nous réjouissons de découvrir sa vitrine dès le mois d'avril !

### LA RECETTE DE VIRGINIE

#### **Le petit pot de pâte à tartiner chocolat caramel-beurre salé**

une délicieuse alternative au célèbre ...tella, mais sans huile de palme et autres cochonneries...

#### ***Pour un petit pot :***

180gr de sucre

100gr de chocolat noir

90 gr de beurre salé

20cl de crème fraîche

Faire chauffer le sucre dans une casserole à feu moyen et attendre que le sucre fonde et qu'il prenne une belle couleur miel. Pendant ce temps faire chauffer la crème liquide. Hors du feu incorporer délicatement la crème au sucre (attention aux jets de sucre) puis replacer sur le feu... y incorporer le beurre ramolli en morceaux, puis y ajouter le chocolat par petits morceaux, mélanger en continu jusqu'à l'obtention d'une belle masse lisse. Verser dans le pot et laisser refroidir.

Il se conserve au frigo pendant plusieurs mois (mais cela ne traîne jamais très longtemps ...)

## LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

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

**Assemblée générale ordinaire**  
**jeudi 16 mars 2015 à 20h à la salle Mignonne,**  
**Salle des Pressoirs à 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. Nous fêtons 10 ans d'existence cette année 2017.

## LES MANIFESTATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

**Samedi 8 avril** 9h00-12h00 Place de la Poste **Marché de Pâques**  
Produits du terroir, dégustation de vin, vente d'œufs teints.

**Vendredi 16 juin** 18h00-20h00 **Apéro d'été**  
Sur la terrasse de l'Épicerie

## LES ATELIERS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

**Atelier de carnet de voyage : en route pour l'Épicerie !**  
Stage de dessin, aquarelle, collage et écriture

**Vacances d'été :**

Mercredi 12, jeudi 13 et vendredi 14 juillet de 9h00 à 14h00

Mercredi 16, jeudi 17, vendredi 18 août de 9h00 à 14h00

Repas compris et confectionné ensemble avec les produits de l'Épicerie.

Pour des enfants de 7 à 12 ans ou des jeunes de 12-15 ans

Groupe de 5 à 7 personnes. 120.- pour les 3 jours.

Renseignements et inscriptions auprès de [ngoetschi@bluewin.ch](mailto:ngoetschi@bluewin.ch) ou 079 412 41 58

**A DECOUVRIR PROCHAINEMENT...**

Un nouveau site pour l'Association de l'Épicerie