

# EPICERIE LONAY DE

## AUX 4 SAISONS

**feuille de communication**

**automne 2018**

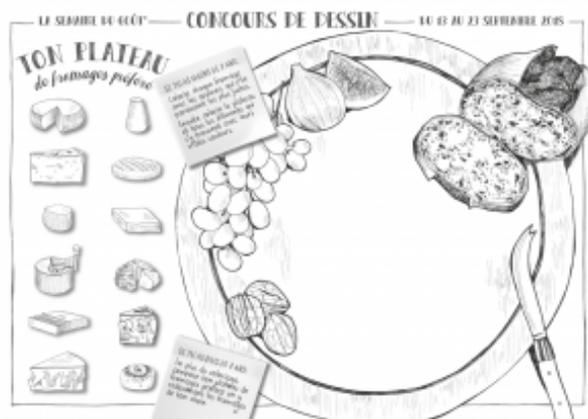
En septembre, l'Association de l'Épicerie de Lonay participe à la Semaine du Goût, car nous partageons et souhaitons promouvoir les valeurs de cette manifestation nationale autour de la table.

Voici la liste des ingrédients qui donneront de la saveur à cet événement :

- valoriser le goût, la cuisine et le plaisir de manger
- travailler avec des produits de qualité
- mettre en évidence les aspects pédagogique
- encourager les échanges et la convivialité

**Nous vous proposons un apéro-découverte de quelques produits le jeudi 13 septembre 2018 entre 18h00 et 20h00 à l'Épicerie.**

Et pourquoi ne pas participer au concours dessin en composant votre plateau de fromage ? Nous vous proposerons des sets de table à compléter lors de la manifestation





La Semaine du Goût entend:

- valoriser la diversité des goûts et des cultures alimentaires présentes dans notre pays
- préserver la tradition et encourager l'innovation culinaire
- mettre en valeur le savoir-faire artisanal
- encourager les productions locales et durables
- sensibiliser les jeunes au goût, au respect de la nourriture, au plaisir de cuisiner et de bien manger
- rendre les consommateurs attentifs à la saisonnalité des produits et à la souveraineté alimentaire
- promouvoir la santé par une nourriture variée et équilibrée

Autrement dit, la Semaine du Goût veut donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de notre nourriture. En fait, manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir.

La Semaine du Goût permet ainsi de réunir les gourmets et les gourmands, facilite les échanges entre les métiers de la bouche et crée des liens avec toute la communauté de la nourriture.

Elle encourage également l'organisation d'événements qui mettent le plaisir du goût au cœur de nos assiettes et de nos verres, et elle valorise la convivialité autour de la table tout en mettant en avant des produits authentiques.

En syntonie avec ces objectifs, l'Association de l'Épicerie de Lonay propose aux habitants et habitantes de Lonay de découvrir quelques produits du terroir et de proximité au cœur du village.

Mais au-delà de cette occasion particulière, l'aventure quotidienne d'une épicerie associative perdure depuis plus de 10 ans.

Avec plus de 100 membres, une vingtaine de bénévoles et des étudiants-es qui s'engagent pour assurer le goût de l'échange, la diffusion de produits du terroir, la qualité de notre nourriture et, enfin, une activité au centre du village.

Nous vous attendons jeudi 13 septembre de 18h00 à 20h00 à l'Épicerie de Lonay. Bienvenue à toutes et tous.

# UNE ETUDIANTE DE L'EPICERIE

Laura Badoux a 18 ans et elle a fini son gymnase cet été. Elle fait son année propédeutique en santé pour devenir ergothérapeute.

*Qu'est-ce que tu aimes à l'Épicerie ?*

J'aime que ce soit au village, que c'est assez varié et que ce soit un travail régulier, mais quand même souple.

*Quels sont tes produits de prédilection ?*

J'aime le chari tea maté, le chocolat noir de « absolument chocolat » et les pains.

*Qu'est-ce que tu aimes à Lonay ?*

J'aime bien que Lonay soit bien située, et qu'il y ait une belle vue.



## **LE GATEAU AUX CAROTTES ET AUX PEPITES DE CHOCOLAT** de Laura

350 g de farine (d'épeautre)  
80 g de noisettes ou amandes moulues  
1 sachet de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé  
120 g de sucre de canne  
100 g de pépites de chocolat  
1-2 càc de cannelle  
1 càc de graines de chia  
1 pincée de sel  
350 g de carottes rapées  
150 g de pomme rapée  
150 ml d'huile neutre  
« Déco »: sucre pour la couche croustillante

- 1) Mélanger les ingrédients secs dans un saladier
- 2) Ajouter les carottes râpées et la pomme râpée. Pétrir la pâte avec les mains. Si c'est trop sec ajouter 1-2 CàS d'eau ou de lait d'amande.
- 3) Ajouter les pépites de Chocolat.
- 4) Mettre la pâte dans un moule à cake, et répandre 2-3 CàS de Sucre sur le dessus.
- 5) Enfourner pendant env. 50 minutes à 180°C

# LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'ÉPICERIE

**Jeudi 13 septembre 2018**

**18h00-20h00**

Apéro-dégustation dans le cadre de la Semaine du Goût

## LES CARTES POSTALES DE LA RENTREE :

Justine Willa est une étudiante en photographie de l'ECAL. Elle nous a préparé une série de 8 cartes postales de l'été. Elle a joué sur les rapports de proportions entre des figurines en plastiques et quelques produits de l'Épicerie. Ainsi vous pouvez découvrir « Le sommet du Grand Fromage de Chèvre de l'Épicerie de Lonay ou « le peloton sur la célèbre Route des Pâtes de l'Épicerie de Lonay ». La série des 8 cartes est vendue à l'Épicerie pour 5.-. Et si vous êtes intéressé(e) de faire un travail de création autour de notre Épicerie, n'hésitez pas à nous contacter pour nous proposer vos services. Nous sommes toujours à l'affût des idées originales !



## LES ATELIERS DE L'ASSOCIATION DE L'ÉPICERIE

**Mercredi 7 novembre**

**14h00-16h00**

Atelier de création d'un tampon (gravure) à tamponner sur des sachets /cabas en papier. Gravure sur une gomme et collage sur un manche en bois ou impression direct de fruits et légumes.

*Thème:* fruits et légumes de l'Épicerie. Dès 7 ans.

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

