

# EPICERIE LONAY DE

## AUX 4 SAISONS

***feuille de communication***

***printemps 2019***

«*Tant que vous ne vous concentrez pas sur ce qui doit être fait plutôt que sur ce qui est possible du point de vue politique, il n'y a pas d'espoir*» déclare Greta Thunberg aux dirigeants du monde. Elle a 16 ans et elle est particulièrement déterminée. Depuis des mois, l'adolescente se poste les vendredis devant le parlement suédois à Stockholm pour réclamer des actions urgentes face aux changements climatiques. Elle enjoint les autorités à traiter le réchauffement de la planète comme une crise majeure et demande l'arrêt de l'exploitation des énergies fossiles.

« Nous n'avons pas de planète B » « Les petits pas, les petits pas ça suffit pas » « Ne rien faire, coûtera plus cher » « la surconsommation , c'est une aberration » ont crié d'une seule voix les manifestants en Suisse et ailleurs face à des autorités trop passives à leur goût.

On le voit, notre monde vit probablement une période charnière. Nos choix vont peser lourdement sur son avenir.

Le développement durable semble la seule issue possible dans la mesure où il peut concilier économie, social et environnement, et non pas les mettre en concurrence. Car la durabilité - c'est-à-dire vivre, se développer et s'épanouir sans compromettre les chances des générations futures de faire de même - se trouve à l'intersection de ces trois dimensions. A partir de là, on peut imaginer des modes de vie équitables, vivables et viables.

Notre épicerie, à son niveau modeste mais inébranlable, est un exemple concret de solidarité, d'intégration sociale et de consommation responsable. Tous ensemble, nous encourageons un engagement citoyen pour notre commune et bien au-delà.

Merci de votre engagement à toutes et tous,

Pour le Comité de l'Association de l'Épicerie,  
Nicole Goetschi Danesi

## UNE BENEVOLE DE L'ÉPICERIE

**Britta Freidl**

Je m'engage pour l'épicerie parce que c'est à mon avis un lieu important pour la vie au village. Un village sans épicerie est comme une soupe sans sel.....

Et j'aime cette épicerie parce qu'elle est :  
un lieu où on peut faire ses courses sans stress  
un lieu où on peut faire des rencontres agréables et intéressantes  
un lieu où on peut découvrir des denrées et spécialités de la région  
un lieu convivial  
un lieu où règne un esprit de partage et de bénévolat  
un lieu où le monde semble un peu ralentir sa course effrénée – et c'est précieux 😊



Alors mes produits préférés....il y en a tellement.... Les bricelets au cumin bien sûr (une tuerie !), les bières artisanales, le champagne Mauler rosé brut, les lentilles de Genève, la levure de bière séchée, la faisselle, le Müsli Morga, le beurre salé de la laiterie, .... Et pleins d'autres encore !

Qu'est-ce que j'aime à Lonay ?  
L'épicerie bien sûr !

Et voilà ma recette : un cake « sans rien » ( ni sucre, ni beurre, ni œufs)

### **Cake végétal sans sucre**

200 gr abricots séchés	couper en petits morceaux, puis mettre à tremper 10 minutes dans l'eau chaude, égoutter
8 dattes séchées	les faire tremper 10 minutes dans 1 dl eau chaude
3 bananes mûres	les mixer avec les dattes et l'eau des dattes jusqu'à ce que le tout donne un liquide homogène
120 gr farine d'épeautre	mélanger d'abord farine, sel, poudre à lever et épices, puis ajouter le mélange bananes/dattes
1 pincée de sel	
1 sachet poudre à lever	ajouter, bien mélanger
cannelle, curcuma, poivre...	
120 gr flocons d'avoine	ajouter les abricots égouttés, puis verser la pâte dans un moule à cake tapissé de papier Blechrein. Cuisson environ 35 minutes au four à 200°C

C'est la version « hiver ». En été on peut remplacer les abricots séchés par des framboises fraîches, des pruneaux, des abricots, des myrtilles, etc.  
Pour donner au cake un côté « croquant » ajouter 2 cuillères à soupe de pavot à la pâte.

## UN PRODUIT DE L'ÉPICERIE

### Les aventures de Julium - 3 tomes parus à ce jour!

L'auteure lausannoise Sissy Lou et la dessinatrice de la Sarraz Amélie Burri ont réalisé une série de livres ayant pour objectif de faire découvrir aux enfants de 4 à 8 ans, les plantes sauvages de notre région, leurs caractéristiques et leurs applications médicinales.

Pour l'instant 3 tomes sont disponibles et en vente à l'Épicerie de Lonay.



#### **Tome 1 : De l'ail pour un ours**

Julium est un petit ours curieux et audacieux. Impatient de découvrir le monde, il s'aventure hors de sa grotte, laissant maman ours hiberner. Émerveillé par la nature qui s'offre à lui, il saute, grimpe, court, jusqu'à n'en plus pouvoir. Une telle agitation printanière lui a donné faim. Un coucou, connaisseur des environs, lui indique un endroit pour calmer sa faim avec de l'ail des ours ! Julium, sans plus attendre, se précipite. Il mange et mange et mange encore ! Il ne tient pas compte des avertissements du coucou effrayé car dans sa faim d'ours il pourrait bien avaler des plantes qui ressemblent à de l'ail des ours et qui n'en sont pas...

#### **Tome 2 : de la neige en été**

En ce beau jour du mois d'août, la maman de Julium est partie pour faire une grande lessive ! Pendant ce temps, Julium en profite pour sortir de balader... En chemin, il découvre un champ rempli de neige... de la neige, en été ? Bizarre...

#### **Tome 3 :**

#### **La verrue de la sorcière**

Julium se fait une nouvelle amie, Coeli l'hirondelle. Voilà qui tombe à pic ! Il faut être deux pour capturer une sorcière ! Une sorcière ? Vraiment ? En sont-ils si sûrs... ?

# LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'ÉPICERIE

## Horaire des vacances de Pâques

Samedi 13 avril	8h00-12h30	FERME
Dimanche 14 avril	8h00-12h30	FERME
Lundi 15 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Mardi 16 avril	7h30- 12h30	17h00-19h00
Mercredi 17 avril	7h30-12h30	FERME
Jeudi 18 avril	7h30- 12h30	17h00-19h00
<b>Vendredi 19 avril</b>	<b>FERME</b>	<b>FERME</b>
<b>Samedi 20 avril</b>	<b>8h00-12h30</b>	<b>FERME</b>
<b>Dimanche 21 avril</b>	<b>8h00-12h30</b>	<b>FERME</b>
<b>Lundi 22 avril</b>	<b>8h00- 12h30</b>	<b>FERME</b>
Mardi 23 avril	7h30- 12h30	17h00-19h00
Mercredi 24 avril	7h30-12h30	FERME
Jeudi 25 avril	7h30- 12h30	17h00-19h00
Vendredi 26 avril	7h30- 12h30	17h00-19h00
Samedi 27 avril	8h00-12h30	FERME
Dimanche 28 avril	8h00-12h30	FERME

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

### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE**

**jeudi 14 mars 2019 à 20h au terrain de sports, salle des sociétés locales, 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, ainsi que de vous présenter l'Association Mellifera que nous soutenons cette année et pour 3 ans.

### **MARCHE DE PÂQUES**

**Samedi 13 avril** 9h00-12h00 Place de la Poste  
Produits du terroir, dégustation de vin, vente d'œufs teints

### **FESTIVAL FILM AVENTURE & ENVIRONNEMENT**

**Dimanche 17 mars 2019**

10h30- 14h00-17h00-19h45 au Cinema de Cossonay

L'Association de l'Épicerie offre une place gratuite par séance à ses membres: il suffit de faire vos réservations auprès de l'épicerie d'ici jeudi 14 mars.

Découvrez le programme sur le papillon en annexe.