

EPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

été 2019

L'Ecologie, c'est toute l'année !

C'est l'été. C'est le temps des vacances, des départs, des absences. Une publicité d'un assureur vaudois prétendait même qu'en vacances « j'oublie tout! ». Et bien, l'écologie, elle, ne peut se le permettre. Avec le goût du voyage qui caractérise la Suisse, c'est probablement au cours de l'été que notre empreinte écologique est la plus marquée.

S'agit-il pour autant de renoncer aux plages, à la montagne, aux destinations lointaines, à la consommation un rien débridée de loisir pendant la pause estivale? Vu l'urgence, on est tenté de répondre oui. Comme pour tant d'autres activités, individuelles ou collectives, qui pèsent lourdement sur l'environnement. Mais un tel renoncement implique un changement fondamental dans notre façon de vivre. Et nous n'en sommes pas encore là.

Alors, à défaut de révolution, nous pouvons tout de même essayer de verdir nos vacances. Pourquoi ne pas privilégier le train aux transports privés ou à l'avion? Pourquoi ne pas se laisser tenter par la marche et le vélo pour ralentir véritablement les cadences frénétiques de la vie quotidienne? Enfin, pas besoin d'aller très loin de chez soi, parfois, pour découvrir des lieux inconnus, pour savourer des délices locales, pour faire des rencontres tout aussi passionnantes qu'à l'autre bout du monde. L'Épicerie de Lonay prône les produits régionaux et bio, les vacances, à leur tour, pourraient s'inspirer des mêmes valeurs.

Belles vacances au Pays de l'Épicerie !

UN BENEVOLE DE L'EPICERIE

Charles Bergien est au comité de l'Association de l'Épicerie depuis quelques années. Il s'occupe du secrétariat et de la gestion des membres. Il distribue dans nos boîtes aux lettres quelques fois dans l'année les papillons de l'association de l'Épicerie pour vous faire découvrir les animations ou les nouveaux produits de l'Épicerie. Ces balades lui permettent de découvrir le village de Lonay avec ses petites ruelles ou ses divers quartiers : il apprécie le soin tout particulier apporté par les lonaysannes et lonaysans à leur jardin ou à leur potager qui offrent une diversité très intéressante de fleurs et de légumes.



A l'Épicerie, il apprécie tout particulièrement le joli choix de petits fromages et l'excellent gruyère .

Le Guacamole de Charles

sa recette estivale de dip mexicain pour accompagner l'apéro

Écraser à la fourchette 1 avocat mûr avec 1 petit oignon haché très fin et 1 tomate coupée en dés.

Ajouter quelques gouttes de tabasco, jus de 1/2 citron, pincée de sel à l'ail.

Bien mélanger le tout et consommer de suite.

A manger avec des crackers ou des tortilla chips.

Simple et agréable.

UN PRODUIT DE L'EPICERIE : Le miel de l'Association Mellifera

L'association de l'Epicerie parraine une ruche de l'Association Mellifera. Samedi 15 juin 2019, cela a été l'occasion de faire une visite au rucher, à Aubonne. Guillaume a partagé sa passion avec une quinzaine de membres et bénévoles qui se sont équipés.es pour découvrir la vie des abeilles.



L'association MELLIFERA est à but non lucratif. Elle a été fondée en 2015 par quatre amis amoureux de la nature.

Ils souhaitent promouvoir l'apiculture et sensibiliser chacun à l'importance des abeilles et de leur rôle indispensable dans l'environnement.

L'apiculture est une activité qui nous invite à explorer les différentes facettes que recèle la nature. Les abeilles et leur mode de vie particulier nous font découvrir l'importance de la pollinisation, la biodiversité, l'agriculture durable et la consommation de produits de saison et de la région.



UN PRODUIT DE L'EPICERIE : Hummus and friends

La philosophie de ce nouveau produit de l'Épicerie:
" Mangez sain, mangez Palestinien !"

La gastronomie Palestinienne est ancestrale, saine et équilibrée. Leur cuisine est fraîche du jour élaborée avec des produits locaux, de préférence BIO et les emballages sont biodégradables...

Les hummus, Mutabbal, Tzatziki et Falafels nous invitent à faire un voyage culinaire pour découvrir les secrets de la Palestine à travers ses épices, ses arômes et ses couleurs.

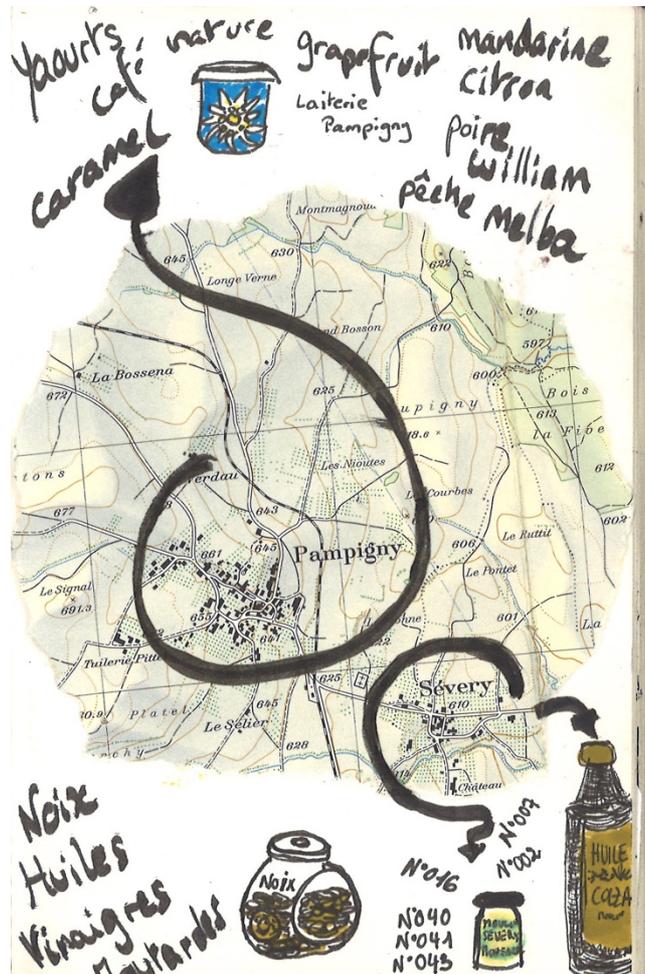
Plus d'information sur le site : <https://www.hummusfriends.com/recettes>

LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

Horaire du 8 juillet au 25 août 2019

	Matin	Après-midi
Lundi	7h30-12h30	17h00-19h00
Mardi	7h30-12h30	17h00-19h00
Mercredi	7h30-12h30	fermé
Jeudi	7h30-12h30	17h00-19h00
Vendredi	7h30-12h30	17h00-19h00
Samedi	8h00-12h30	Fermé
Dimanche	8h00-12h30	Fermé
1er août	8h00-12h30	Fermé
2 août	8h00-12h30	Fermé

Les carnets de voyage au Pays de l'Épicerie...



URBAN KOMBUCHA

CITRONNELLE & HIBISCUS

LONAY

AU PAYS DE L'ÉPICERIE, IL YA QUELQUECHOSE D'URBAN DANS LE KOMBUCHA BOISSON PETILLANTE ET LÉGEREMENT ACIDULÉE. LE KOMBUCHA EST UN TISSE SUBLIME PAS TROP MICRO-ORGANISMES ET DES LEVURES.

CE PROCESSUS NATUREL DE FERMENTATION PERMET AUX SAVEURS DE SE DÉVELOPPER.

PLUS QUE MILLÉNAIRE, LE KOMBUCHA N'EST ARRIVÉ EN EUROPE, NE DANS LE NORD DE LA CHINE IL A PUIS LA ROUTE DE LA SOIE POUR REJOINDRE L'EUROPE.

COMPOSÉ DE THE VERT SENCHON EN FEUILLES ET DE SUCRE BAVT DE CANNE FRAIS IL EST AROMATISÉ AVEC :

- AUX FEUILLES DE MENTHE POIVRÉE
- OU A LA CITRONNELLE ET HIBISCUS

J'AIME M'ARRÊTER À L'ÉPICERIE EN FIN D'APRÈS-MIDI ET ME DÉSALTÉREK AVEC UNE KOMBUCHA APRÈS MA PÉDALEE DE LAUSANNE À LONAY (10KM)

Le Mollin de Severy
Pâtisserie N° 043

Barbara Lehont
Barbarine amandes

Service topographique fédéral Wabern - Berne

Jus de pommes artisanales pasteurisées

Jojet Frères

Jus de pommes

0,5 litre

Harmonie d'un jus qui, d'être pressé à une autre, vous fera découvrir, selon les variétés, mûres, non mûres, les nuances, les saveurs, les textures, les douceurs, ou sa pointe d'acidité. Sans agent conservateur, ni additifs de sucre. C'est 100% jus de pommes.

À consommer de préférence avant le :

ALIMENTATION	48
LEGUMES	181.25
FRUITS	19
PROD. LAITIÈRE	4
BOUCHÈRENT	18-60
MINÉRALE	112
PROD. MENAGER	10
TABAC	30.6
BOUCHÈRE	16
TOTAL	71.00

Fromages
beurre
lait
yaourts
cème
saucisse
Emmi
di
Mozzarella
Tomme
Floralp

Crèmes, FE
Lactane de Pampigny
fromagerie de Molisèn

Emmi di
di latte di Bufala, Stähli, Travos
Joneyre
ail des bus
ail rose
Floralp

fromagerie André
Rosmarin / Morges

- MOLITENO TRUFFE BREBIS
- PARMIGIANO
- EMMENTAL SALE
- FROMAGE de chèvre
- BURNES fat moelle
- GRUYÈRE SALE
- GRUYÈRE MI-SALE
- MARÉCHAL
- MONTARDIER
- PROTIN DE CHEVRE
- BUCHE DE PORTOU
- MONTENDRE
- LA VACHE AVI. FE

BOULANGERIE



S. EPICERIE DE LONAY
Rte de CHERARD 1
CH-1027 LONAY
T. 021 803 30 55

REG 30-04-2017 09:12
C1 272539

FRUITS	6.20
BOULANGERIE	7.30
BOULANGERIE	3.80
BOULANGERIE	6.60
PROD. MENAGER	0.30
JOURNAUX	5.00
2X PU1/	19.50
PROD. MENAGER	39.00
ALIMENTATION	9.70
PROD. LAITIER	4.90
ALIMENTATION	5.60
2X PU1/	5.50
MINERALE	11.00
TVA 8%	2.92
TVA 2.5%	1.47
TOTAL	99.40
EC-POSTCARD	99.40

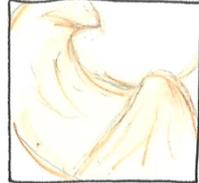
TVA No 682' 158 Inclusive
MERCI ET A BIENTOT



trousse



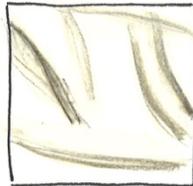
pain 10 cereales



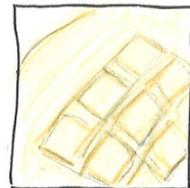
croissant



pent pain au lait



baguette



cuisse

LIBRAIRIE-PAPETERIE
M. BELPERRIN
VEVREY

LE PAIN

700 g de farine d'épeautre
280 g de levain de seigle
360 g d'eau
12 g de sel
+ graines diverses, noix, noisettes

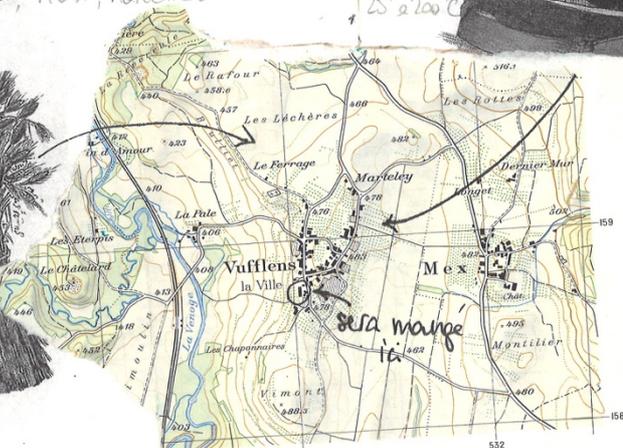
peñir
laisser lever 10h
pigner
laisser monter une
2e fois 1h30
cuire 20' à 250 °C
avec capde
vapeur
l'airner la
cuison
25' à 200 °C



80% fruits
du verger
20% sucre
de belleave



Boite de blé



cuire les fruits,
ajouter la moitié du
poids des fruits en
sucre, ajouter des
épices. Mettre en
pots

Tous droits réservés
S E

