

EPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

automne 2019

Depuis bientôt 10 ans, notre association soutien avec une partie de son bénéfice annuel des sociétés locales, des actions humanitaires à l'échelle locale, mais aussi internationale.

En 2019, nos dons sont allés aux institutions suivantes :

- **Association Mellifera** - parrainage sur 3 ans d'une association qui allie la promotion de l'apiculture et le développement durable

- **Association Envol** - coup de cœur pour une association qui soutient financièrement des personnes défavorisées qui ont un projet d'étude ou de formation

- **Association Cartons du cœur** - une action ponctuelle à cette association de bénévoles qui offre des coups de pouce aux personnes dans le besoin en distribuant gratuitement des produits de base (alimentaires, d'hygiène,..)

- **Jardin du Tilleul** - un autre coup de cœur pour cette association qui propose des stages en permaculture, en agroécologie et des solutions alternatives en Suisse romande

- **Terre d'artisans** - encore un coup de cœur à cette association qui incite au renouvellement durable par l'artisanat local (notamment pas la confection de produits à partir de matériaux recyclés)

- **La chaîne du Bonheur** pour son action auprès de la population de Dombresson et Villiers (Val de Ruz) sinistrés suite aux inondations de cet été

- **A une jeune étudiante lonaysane** de l'ERACOM pour la réalisation d'une vidéo sur les valeurs défendues par notre association.

Si vous avez des idées originales ou des personnes/ association qui souhaitent être soutenue, c'est avec plaisir que nous recevons vos suggestions et propositions de dons pour 2020 !

UN PRODUIT DE L'ÉPICERIE : la spiruline

La spiruline (*Arthrospira platensis*), autrefois classée parmi les « algues bleues-vertes », n'est pas à proprement parler une algue, même si par commodité on continue à la désigner comme telle. C'est un micro-organisme, une cyanobactérie, qui se développe rapidement par photosynthèse. Elle croît naturellement dans les eaux alcalines de certains lacs, dans un milieu aquatique saumâtre et chaud.

Apparue il y a plus trois milliards d'années, cette spirale microscopique fait partie des tout premiers organismes vivants du globe. Malgré ses moins d'un millimètre de long, elle est à l'origine de la vie telle que nous la connaissons encore aujourd'hui.

Ses vertus sont thérapeutiques, écologiques ou encore éthiques. Fortifiant, complément alimentaire ou véritable alternative, l'or vert débarque en Suisse romande. Et compte bien révolutionner votre alimentation – et votre santé.



Lonay accueille la première ferme de spiruline lémanique. S'arrêter à la rue de Denges 21-23 et s'aventurer au fond des serres de Primplants c'est entrer dans un univers dédié à la cyanobactérie. Tout a été fait main, de l'aménagement aux constructions, des bassins à la cuisine.

Pour cultiver la spiruline, il ne faut pas un attirail particulièrement compliqué.

La production se passe en 5 étapes, de la filtration au concassage en passant par le pressage, l'extrusion et le séchage.

Vous trouverez toutes les informations sur le site : <https://spiruline.ch/>



UNE BENEVOLE DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE :

Marie Noëlle Genton Bonzon s'engage à l'épicerie pour contribuer à faire vivre les commerces de proximité et elle aime le contact avec les gens. Ses produits préférés sont les aspics, les fromages, les têtes au choco et les bonbons. De plus elle apprécie les sociétés, les associations et les gens qui ont à coeur de faire vivre le village en donnant de leur temps pour la communauté. A Lonay, elle apprécie la taille humaine du village qui permet de tisser des liens.



GATEAU FONDANT AU CHOCOLAT

Pour un gâteau d'environ 20 cm. de diamètre :

200 gr. de bon chocolat noir

200 gr. de beurre

5 oeufs

250 gr. de sucre

1 CS de farine

1/ Faire chauffer le four à 190°

2/ Faire fondre ensemble le chocolat et le beurre (au bain-marie ou sur feu très doux en remuant bien)

3/ Ajouter le sucre et laisser refroidir un peu

4/ Incorporer un à un les oeufs en remuant bien avec une cuillère en bois après chaque nouvel oeuf ajouté

5/ Enfin ajouter la farine et bien lisser le mélange

6/ Verser dans un moule à charnière (Je graisse bien les bords et je mets un papier pâtisserie sur le fond)

7/ Faire cuire pendant 22 minutes (il reste coulant) ou 24-25 minutes (il est juste pris, plus truffé)

8/ Sortir du four et démouler rapidement (attention, c'est très délicat, il se casse facilement)

9/ Laisse reposer et refroidir

10/ A sortir du frigo juste avant de le manger

Bon appétit !

INFORMATIONS DE L'ÉPICERIE

Horaire des vacances d'automne de l'Épicerie

Du lundi 14 octobre au vendredi 25 octobre

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

Fermé le mercredi après-midi

Samedi et dimanche : 8h00-12h30

Animation

Fenêtre de l'Avent : jeudi 12 décembre 18h-19h00 devant l'Épicerie.

Un collectif de permaculture

C'est aux Pressoirs 15 qu'un collectif de permaculture a vu le jour au printemps 2019. Une dizaine de personnes se sont ainsi retrouvées à plusieurs reprises pour s'essayer à cette culture alternative de manière conviviale. Les quelques buts poursuivis sont :

- Le respect de la nature : favoriser la biodiversité et préserver les sols
- La santé : encourager la consommation d'aliments sans pesticides
- L'échange éthique : sensibiliser à l'importance de produire et consommer local, de manière écologique et sans gaspillage des ressources
- La création de lien social : favoriser les rencontres entre voisins et générations
- La transmission de savoirs : entre les membres pour apprendre à semer et cultiver
- Le partage des récoltes : avec ceux qui n'ont pas de jardin, ni la possibilité de consommer bio
- Des rêves et des projets : à imaginer

Valentin Gottraux, jeune passionné de permaculture et fondateur du Jardin du Tilleul, accompagne ce collectif avec ses conseils avisés. En peu de temps quelques carreaux, des terrasses et une butte sont apparus dans le jardin, et c'est avec plaisir que nous vous attendons pour partager les plaisirs de la terre, de la découverte et des goûts sans souci de réussite ni de rentabilité.

Le prochain chantier collectif aura lieu **le samedi 9 novembre de 9h00 à 11h00** pour l'hivernage des carreaux et la cueillette des dernières pommes.

Il reprendra au printemps 2020. Vous pouvez signaler votre intérêt à cette démarche en laissant un message au 079 412 41 58 ou auprès de ngoetschi@bluewin.ch . Je vous ajouterai ainsi à la liste de diffusion et vous serez informés des prochaines dates de rencontres et chantiers.