

ÉPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

printemps 2020

Au pays de l'Épicerie de Lonay...

C'est un pays merveilleux où l'on trouve (presque) tout ce que vous pouvez désirer ; convivialité, confiance, écoute, ouverture à la nouveauté, mixité des générations, et produits de qualité.

Notre association **contribue à la vie sociale et associative du village**. Elle garde ouvert un lieu où se rencontrent les générations et les habitants-es d'un village. Elle **développe la proximité et l'implication dans la région**. Elle participe aux événements locaux tels que le marché artisanal ou la fête au village.

Elle **privilégie la vente de produits de base, régionaux et de qualité**. Cette saison nous mettons à l'honneur la lentille Perline, cultivée dans le Jorat. Elle **contribue au respect de l'environnement**, et en ce sens elle travaille à la diminution des déchets, par exemple avec la vente en vrac de certains produits. Valentin Gottraux, un jeune permaculteur du Jardin du Tilleul de Lovatens viendra samedi 21 mars de 14h00 à 16h00 à l'Épicerie montrera comment préparer ses propres plantons.

Elle **encourage activement le développement durable**, et nos papillons sont distribués dans le village à la force du mollet ; nous soutenons Mellifera, une association qui promeut l'apiculture et qui livre son miel en vélo cargo. Elle **s'engage dans le bénévolat**, et nous remercions toutes les personnes qui s'investissent dans ce projet, comité opérationnel, comité, bénévoles, clients-es, producteurs-trices : nous sommes plus de 80, et vous pouvez nous rejoindre comme membres et ainsi profiter du dynamisme et de la solidarité notre association. Enfin, elle **soutient les jeunes et leurs initiatives**. Nous avons mandaté une jeune habitante de Lonay pour réaliser une petite annonce de notre épicerie et ses valeurs.

Vous pouvez la visionnez sur notre site <https://epiceriedelonay.ch/> , sur les réseaux sociaux ou la découvrir lors de notre assemblée générale du 19 mars 2020 à 20h à la salle des USL, Centre de sports et loisirs Lonay

Bienvenue à toutes et à tous !

UN PRODUIT DE L'EPICERIE : les lentilles « Perline »

Offrir un aliment de très haute qualité, savoureux et unanimement reconnu comme sain, cultivé avec soin dans nos fermes familiales: voilà le défi lentille verte PERLINE que s'est fixé un groupe d'une douzaine d'agriculteurs en 2014 dans le canton de Vaud. Loin des aliments qui font le tour du globe avant de se retrouver dans nos assiettes, ils ont décidé de prendre très à cœur le projet de proposer un produit authentique et de proximité.

Les qualités gastronomiques et nutritives de la lentille sont, avec raisons, de plus en plus appréciées. La diversité des apprêts possibles en cuisine fait de la lentille un légume sec qui se consomme tout au long des quatre saisons de l'année. D'un aliment autrefois plutôt réservé aux repas de base, la lentille contribue aujourd'hui à offrir aux consommateurs une alimentation contemporaine à la fois savoureuse et particulièrement recommandée du point de vue diététique.

Un atout complémentaire qui plaide en faveur de la lentille est l'adéquation parfaite de cette plante dans les exploitations agricoles situées dans la région au climat assez rude du Jorat. En effet, cette frêle et délicate plante se plaît même à 800 m d'altitude. Et là, le ciel peut parfois être d'humeur redoutable. Heureusement, aux hivers les plus sévères peuvent succéder des étés baignés de lumière très propices à la culture des lentilles.

Les lentilles Perline, c'est un projet commun, plein d'idéal et aussi de risques.

En effet, soucieux d'entreprendre et de prendre une part de leur destin en mains, des agriculteurs ont décidé de consacrer une partie de leur surface pour y démarrer une culture peu ordinaire. Aux nombreuses interrogations que pose ce projet pour aboutir, ils ont décidé de s'engager avec conviction.

Le caractère familial des fermes et la diversité des productions végétales et animales pratiquées sont très représentatifs de la région. La plupart des agriculteurs sont producteurs de lait et les herbages naturels sont prépondérants. Le périmètre de culture s'étend de 700 à 900 mètres d'altitude dans le vaste massif forestier du Jorat et à proximité de la région viticole de Lavaux. La lentille verte semble se plaire dans cette région, malgré l'exposition aux quatre vents. Ses racines sont bien ancrées dans ces terres parfois peu généreuses.

L'entier de la récolte est livré à la Coopérative Agricole de Corcelles-le-Jorat pour y être trié et nettoyé.

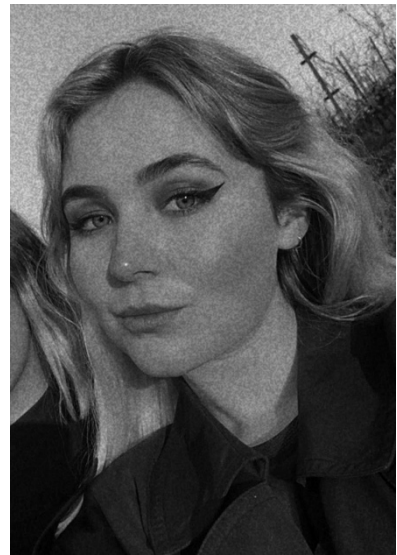
Extrait du site : <http://www.perline.ch/la-lentille/>



UNE MEMBRE DE L'ÉPICERIE

Maena Gausson est membre de l'Épicerie et elle a réalisé un petit film disponible sur notre site internet <https://epicieriedelonay.ch/> ainsi que sur les réseaux sociaux.

Cette étudiante à l'Eracom,, l'école romande d'arts et communication a choisi pour présenter l'Épicerie de mettre en évidence le savoir-faire de quelques artisans autour de produits mis en vente dans notre magasin. Dans le montage de ses images, nous y découvrons le façonnage du pain de la boulangerie Jacquat à Echandens, ou le pressage des noisettes au Moulin de Severy. La vidéo présente également l'accueil des étudiantes qui assurent la vente pendant les vacances et les fin de semaine: l'épicerie est un maillon d'une chaîne humaine où le service et la convivialité est de mise.



Ce que Maena aime à l'Épicerie, c'est l'ambiance amicale, les produits proposés et les valeurs défendues par l'association.

A Lonay, elle apprécie le fait d'y retrouver tous ses amis-es d'enfance, et de pouvoir rapidement accéder à la ville en habitant dans un coin tranquille.

Et ses produits préférés ? Les glaces de Loom.

La recette de Maena : Le Choconette

Pour 1 pot de 330 ml.

Ingrédients :

15 petites dattes (environ 90 g)*
125 g de purée de noisettes
60 ml de sirop d'agave ou d'érable (voire miel très liquide)
30 g de cacao en poudre
15 ml d'eau

* Pour ceux qui ne souhaiteraient pas utiliser de dattes, vous pouvez les remplacer ainsi: 1/2 abricots secs + 1/2 bananes séchées (attention, pas chips de banane !)

Préparation :

Réhydratez les dattes dans de l'eau chaude pendant une dizaine de minutes (ou 2 heures dans de l'eau froide)

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, et... mixez ! N'hésitez pas à arrêter l'appareil de temps en temps pour racler les bords et replacer la pâte sur les lames. Si l'ensemble vous paraît un peu trop sec, rajoutez un tout petit peu d'eau ou d'huile de noisette (ou autre huile neutre)

LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'EPICERIE

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

Assemblée générale ordinaire

jeudi 19 mars 2020 à 20h à salle de l'USL, Centre de sports et loisirs, 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 l'association. Cette rencontre permettra également de donner de nombreuses informations sur la vie et la santé de l'association. Nous présenterons le film d'une jeune lonaysanne, Maena Gausson réalisé pour l'Epicerie.

Horaire des vacances de Pâques

Jeudi 9 avril	7h30-12h30	15h30-18h00
Vendredi Saint 10 avril	FERME	FERME
Samedi 11 avril	8h00-12h30	FERME
Dimanche de Pâques 12 avril	8h00-12h30	FERME
Lundi de Pâques 13 avril	8h00-12h30	FERME
Mardi 14 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Mercredi 15 avril	7h30-12h30	FERME
Jeudi 16 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Vendredi 17 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Samedi 18 avril	8h00-12h30	FERME
Dimanche 19 avril	8h00-12h30	FERME
Lundi 20 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Mardi 21 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Mercredi 22 avril	7h30-12h30	FERME
Jeudi 23 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Vendredi 24 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Samedi 25 avril	8h00-12h30	FERME
Dimanche 26 avril	8h00-12h30	FERME

ATELIER « APPRENDRE A FAIRE SES PROPRES PLANTONS »

Samedi 21 mars 14h00-16h00 par Valentin Gottraux, permaculteur et fondateur du Jardin du Tilleul à Lovatens.

<https://jardin-du-tilleul.ch/>

Bienvenue à cet atelier qui vous apprendra à préparer vos propres plantons, à comprendre les cycles des différentes plantes potagères, qui présentera les phases lunaires et leur impact sur les plantes et qui abordera les principes généraux et quelques astuces pour obtenir des plantons vigoureux à mettre au jardin.

Sur inscription : CH 5.- / par personne. Gratuit pour les membres de l'Association de l'Epicerie & les bénévoles.

Merci de vous annoncer auprès de ngoetschi@bluewin.ch ou au 079 412 41 58 ou sur une liste déposée à l'Epicerie (jusqu'au lundi 16 mars).