

ÉPICERIE LONAY DE

AUX 4 SAISONS

feuille de communication

n°24 printemps 2021

L'Épicerie de Lonay resserre les liens avec les productrices et producteurs locaux, limite les intermédiaires, chasse les emballages inutiles, favorise en partie les articles respectueux de l'environnement et du travail.

On peut ainsi, déjà acheter en vrac noix, amandes et mêmes des bonbons. Elle offre également des boissons vendues dans des récipients qui se récupèrent. Bouteilles en verre, notamment pour le lait, les vins, les bières, les limonades, beaucoup de ces produits sont bio, locaux et au prix juste de surcroît.

L'Épicerie favorise la découverte de nouveaux produits de proximité et respectueux de l'environnement, voire du travail de celles et ceux qui les façonnent.

Par ailleurs, située au centre du village, les lieux sont souvent l'occasion de rencontres entre les habitants de la commune.

Autrement dit, l'Épicerie de Lonay a lancé depuis plus de 13 ans un mouvement vertueux tourné vers une société plus durable, responsable, soutenable.

Les citoyennes et les citoyens de la commune peuvent encourager cette démarche de multiples façons. En faisant leurs courses à l'Épicerie autant que possible, ce qui lui permettra de continuer sur cette voie et de renforcer même ses engagements. En adoptant des comportements au quotidien respectueux de l'environnement et en privilégiant les déplacements à vélo ou à pied et en réduisant ses déchets.

Bien entendu, cela demande du temps, de l'organisation et de changer quelque peu nos habitudes et pratiques. Mais sans cette nécessaire transformation de nos modes de vie, la transition écologique risque de rester un slogan sans lendemain.

Marco Danesi, membre de l'Épicerie de Lonay

UN PRODUIT A DECOUVRIR A L'ÉPICERIE : LE KIMCHI

C'est un plat traditionnel originaire de Corée, composé de légumes lacto-fermentés.

Cette technique consiste à tremper les légumes dans de la saumure durant plusieurs heures et à les mélanger ensuite avec l'assaisonnement. Il repose à température ambiante dans un bac spécial qui enlève l'oxygène, c'est alors que la fermentation à lieu. Une fois que la fermentation voulue est atteinte, le Kimchi se conserve au frais.

Véritable plat national, dont la préparation est transmise de génération en génération, le Kimchi est réputé comme une des préparations les plus saines du monde et ses bienfaits pour le corps (et les papilles !) ne sont plus à démontrer.

La particularité de ce mets est qu'il existe une recette différente pour chaque région de Corée, composée des légumes à disposition.

TerraSoja le cuisine avec les légumes de saison soigneusement sélectionnés chez les agriculteurs bio de la région.

Madame Kim a adapté la recette du kimchi pour la suisse. Goûtez-le et laissez-vous transporter par ce doux mélange de saveurs helvético-coréenne.

Composition

Une brassée d'amour

*Légumes principaux de saison - issues des cultures biologique, CH
chou chinois, chou blanc, concombre, betterave, radis, rave..*

Sauce (assaisonnement)

oignons, ail, gingembre, carotte, pomme ou poire

sauce poisson (pour le kimchi piquant)

poudre piment (pour le kimchi piquant)

sel de mer



TerraSoja de la région

est un jeune projet lancé par Mme Min J. Kim qui produit du TOFU frais à Coinsins (VD) à partir de graines de soja biologiques, issues des cultures de la ferme Jaggi, également implantée à Coinsins. La philosophie de TerraSoja s'articule autour des liens entre les paysans, les transformateurs et les consommateurs de la région. Le but du projet est en effet de valoriser la production et la transformation locale de graines de soja, ainsi que la distribution de ces produits aux consommateurs les plus proches.

<https://www.terrasoja.ch>

LES BENEVOLES DE L'ÉPICERIE

Clémence Brocard

Ce qu'elle aime dans le projet de l'épicerie, c'est de pouvoir maintenir au travers de l'engagement de chacun et chacune, une épicerie de village avec des excellents produits de la région. Ses produits préférés sont la salade de rampon de Monsieur Rossier et le jambon à trancher de Vullierens.

Clémence Brocard est née à Lonay et elle aime l'ambiance de village qui y règne et sa situation très proche du lac et de la plage de Préverenges, mais aussi la boulangerie et bien sûr de l'Épicerie !



Le pain croustillant à la truite fumée et à l'avocat de Clémence

Griller de petites tranches de pain, puis émietter la truite fumée et la mélanger avec un peu de fromage blanc.

Découper quelques fines tranches d'avocat, les déposer sur le pain. Déposer le mélange à la truite et décorer avec du cottage cheese et des graines de sésame.



Dominique Steimer

Pendant les nombreuses années où elle a fréquenté le vieux collège puis le nouveau collège des Pressoirs de Lonay, elle a eu l'occasion d'entendre parler de l'Épicerie du village. Elle a été sensible à la volonté de garder un commerce de proximité ainsi qu'au fait de proposer de beaux produits souvent locaux. Depuis son départ à la retraite, elle apprécie d'avoir du temps pour mettre son tablier et accueillir les clients derrière le plexiglass ! C'est bon pour les contacts sociaux et bon pour la tête...

Les Verrines de lentilles au fenouil et à la fraise de Dominique

150 g de lentilles faire cuire al dente avec une gousse d'ail écrasée, laisser refroidir. 1 fenouil, 4 radis, 1 oignon nouveau. Émincer finement. Mélanger le fenouil et l'oignon avec les lentilles. Ajouter une vinaigrette de votre goût. Dresser dans les verrines. Décorer avec les radis émincés, quelques fraises coupées en petits cubes, et un peu d'aneth ciselé. Arroser du restant de la vinaigrette.



Yvonne Chamorel

Arrivée à Lonay en janvier 2019, elle a tout de suite apprécié de pouvoir bénéficier d'une épicerie bien achalandée à deux pas de chez elle. L'idée de pouvoir contribuer au maintien de ce lieu convivial en proposant ses services a gentiment germé. Elle aime tout particulièrement les échanges et les contacts qui se nouent à travers l'épicerie. Le choix de privilégier des produits locaux de qualité l'a séduite ainsi que la philosophie de l'association qui gère ce magasin, à savoir que l'intégralité des bénéfices est redistribuée à des œuvres. Elle apprécie tout particulièrement le grand choix d'excellents fromages proposés, les amandes en vrac d'Espagne, et le délicieux pain d'épices au gingembre.

Les lentilles à la citronnelle d'Yvonne

Lentilles à la citronnelle

Préparation et cuisson: env. 45 min

env. 6 dl	de bouillon de légumes	
1 c. à café	de curcuma	
2 côtes	de citronnelle	enlever les feuilles dures extérieures de la citronnelle, fendre en longueur, couper en tronçons d'env. 1 cm. Porter le tout à ébullition et réserver
2 c. à soupe	d'huile de noisette ou de noix	chauffer dans un wok ou une grande poêle
400 g	de poireaux	
1 grosse	carotte	couper en julienne (p. 115), ajouter, sauter 3 à 4 min en remuant
	2 gousses d'ail, pressées	
1/2 c. à soupe	de graines de moutarde jaunes	ajouter, sauter encore 2 à 3 min en remuant
225 g	de lentilles rouges	ajouter, mélanger, mouiller avec le bouillon épicé, cuire env. 20 min à feu doux et à couvert
2	pommes, p. ex. cox's orange	couper en fines lamelles
1 c. à soupe	de jus de citron	mélanger aux pommes, ajouter, cuire encore 5 à 10 min à feu doux
3/4 de c. à café	de sel poivre du moulin	assaisonner, décorer à volonté de persil plat, servir

SUGGESTIONS

- Remplacer l'huile de noisette ou de noix par de l'huile de sésame.
- Au lieu de pommes, utiliser des poires ou des coings.

Comme dessert, servir p. ex. une tarte aux canneberges (p. 102).

LES INFORMATIONS DE L'ASSOCIATION DE L'ÉPICERIE

Horaire des vacances de Pâques

Jeudi 1^{er} avril	7h30-12h30	15h30-18h00
Vendredi 2 avril	FERMÉ	FERMÉ
Samedi 3 avril	8h00-12h30	FERMÉ
Dimanche 4 avril	8h00-12h30	FERMÉ
Lundi 5 avril	8h00-12h30	FERMÉ
Mardi 6 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Mercredi 7 avril	7h30-12h30	FERMÉ
Jeudi 8 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Vendredi 9 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Samedi 10 avril	8h00-12h30	FERMÉ
Dimanche 11 avril	8h00-12h30	FERMÉ
Lundi 12 avril	7h30-12h30	17h-19h00
Mardi 13 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Mercredi 14 avril	7h30-12h30	FERMÉ
Jeudi 15 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Vendredi 16 avril	7h30-12h30	17h00-19h00
Samedi 17 avril	8h00-12h30	FERMÉ
Dimanche 18 avril	8h00-12h30	FERMÉ

JOYEUSES PÂQUES



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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

jeudi 17 juin

Horaire et lieu à préciser

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.