



# L'Épicerie d'à côté

— Nouvelles fraîches —

## ON VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ !!!

Au sommaire:

1. Informations importantes
2. Celles et ceux qui
3. La recette du moment
4. Portraits de coopérateurs.rices

Dernière Newsletter avant la pause estivale ! Avant de partir buller au bord de l'eau ou crapahuter à la montagne, on vous rappelle que l'épicerie est ouverte tout l'été et qu'il y a de beaux arrivages toutes les semaines. Pour vos pique-nique de randonneurs, vos apéro prolongés ou pour les meilleurs barbecues du bordu, il y a tout ce qu'il faut ! Et vu que c'est les vacances, il risque d'y avoir du mouvement dans les créneaux, donc si vous êtes par là, gardez un œil sur les appels à remplacement, ce serait trop super !  
Bel été à toutes et tous \*

*La Newsletter revient le 30 août !*

### La Cucina di Leti - produits à base d'Ail des ours



Laetitia Catalano fabrique plein de merveilleux produits de saison, locaux et délicieux avec sa conserverie maison ! Parmi ses produits, elle en vend quelques-uns à l'épicerie pour notre plus grand bonheur. Il s'agit du sel à l'ail des ours et de la purée d'ail des ours. Pour ces deux produits qu'elle confectionne elle-même, elle est allée à la cueillette de l'ail des ours dans les sous-bois de la région.

Le sel à l'ail des ours peut s'utiliser sur des pâtes, pour agrémenter les grillades de l'été ainsi que les légumes et salades de tomates.

La purée d'ail des ours contient environ 66% d'ail des ours, de l'huile d'olive et du sel. Elle s'utilise à merveille avec des pâtes et le délicieux parmesan de l'épicerie pour un plat de pâtes vite fait bien fait, peut permettre de faire un beurre à l'ail des ours, mariner viandes, poissons et tofus pour les grillades...et accompagner une salade tomate mozzarella (par exemple).

Bonne dégustation !



Et pour plus d'informations sur les produits que confectionne Laetitia: <https://www.instagram.com/lacucinadileti/?hl=fr>

**OPEN AIR À L'ÉPICERIE ! 20 août à 20h, prix libre**

Le festival itinérant **CINEMA TOUT TERRAIN** fait une halte à l'épicerie d'à côté (place du tertre) le **20.08.23** et vous y êtes les bienvenus.e.s dès 20h00. Les projections open air débuteront à 20h30. Prix libre.



Le Festival est organisé par l'association Doc'It Yourself et est né de l'envie de partager des films qu'on aime et qui n'entrent pas dans les moules standardisés de la diffusion. Installé dans l'espace public, notre vidéo-projecteur construit un autre espace de diffusion désirant faire vivre la discussion, prolonger les histoires, créer des liens. Il propose aux spectateurs de se frayer un nouveau chemin dans les méandres d'un système où la production et la diffusion des images sont devenues des objets de consommation. C'est un cinéma de rue, itinérant à prix libre. Il pose ses bagages ici ou là et propose des films qui invitent à l'échange d'expériences, de points de vue et de questionnements. Les réalisateurs sont présents aux projections pour échanger avec le public.

#### **Au programme : Les Mains sur terre** (série documentaire de 4 x 14')

La série des « Mains sur terre » cherche à faire découvrir des métiers, qu'on croit connaître, liés à la nature, en changeant le regard que nous pouvons porter. Des métiers paraissant parfois comme peut-être simples, ou très difficiles, mais toujours exercés par des personnes passionnées, qui transmettent une énergie positive. Métiers parfois idéalisés par certains, par le « rapport à la terre », associé au développement personnel et aux choses simples. Métiers parfois méprisés par d'autres, peu mis en avant dans notre société de consommation qui valorise le profit. Mais qu'en est-il de ces personnes et ces savoir-faire ?

Série collaborative produite par 4 réalisateurs et réalisatrices de l'association Doc'It Yourself. En présence du réalisateur et coopérateur de l'épicerie Kevin Rumley.

Pour toutes informations supplémentaires :  
<https://www.docityourself.com/festival/>

nous écrire

## Celles et ceux qui sèment des graines



Geneviève LB Robert et Philippe Leuba forment une équipe de passionnés. Ce qui les anime, c'est le respect du vivant et de trouver des solutions afin d'agir pour une agriculture du futur. Comme ils le disent, « Rien ne nous arrête en dehors de la météo, et encore ». Ce couple partage sa passion avec leur fils cadet Killian qui est actuellement en train de compléter sa formation pour prendre la relève.

Philippe Leuba a repris le domaine familial en 2000. Autrefois restaurant d'alpage, le Neuchâtelois a décidé de créer avec sa compagne **Les Graines de l'Ami Luron**.

Geneviève et Philippe s'interrogent sur les cycles de la vie et la place de l'alimentation dans ces derniers. Ils ont décidé de proposer des produits locaux, de qualité qui permette de varier l'alimentation, ainsi que de répondre au besoin des personnes coeliaques en proposant des produits garantis sans gluten. Leur idée était aussi de revaloriser les cultures d'antan en proposant du millet et du sarrasin, mais aussi du quinoa qui est une légumineuse très appréciée aujourd'hui.

Ce travail acharné est un défi sans relâche que le couple relève depuis bientôt dix ans, avec bonheur. La nature et ses aléas leur apprennent à être philosophe et à faire les choses avec le sourire.

Plusieurs produits des **Graines de l'ami Luron** sont disponible à l'épicerie. Il y a beaucoup de choses à apprendre sur leur manière de concevoir l'alimentation et l'agriculture. Nous vous invitons à visiter leur site internet : [graines-ami-luron.ch](http://graines-ami-luron.ch)

## Une recette de saison



Cette fois-ci l'été est bien présent et on adore profiter du soleil, des terrasses et des apéros. Mais on apprécie également avoir des repas légers, mais pour autant très bons ! Alors on vous propose une recette adaptable au fil des saisons, mais pleine de fraîcheur.

### Les ingrédients

- Pour les rouleaux
- Chou rouge
  - Concombre
  - Carottes
  - Avocat

- Laitue romaine
- Un bouquet d'oignons botte
- Du tofu
- Des feuilles de riz

Pour la sauce

- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Du citron vert
- 1-2 gousse d'ail

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, ajouter l'ail finement coupé, bien mélanger, ajouter un peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée.

### La recette

Couper les légumes en fine lamelle

Dans un récipient, mélanger le chou rouge avec du gros sel, de l'aneth et de l'huile d'olive. Couper les oignons jusqu'au fanes. Réserver les légumes.

Faire griller le tofu, préalablement coupé en lamelles, dans un peu d'huile d'olive ou de sésame, réserver.

Plonger les feuilles de riz une par une dans un peu d'eau tiède pendant quelques instants. Les déposer sur un linge humide. Garnir les feuilles avec les légumes, ajouter 2-3 lamelles de tofu. Éventuellement et selon les goûts, ajouter des feuilles de basilic et/ou de coriandre. Terminer avec quelques morceaux d'oignons et un trait de jus de lime. Replier la feuille de riz à partir du bas, rabattre les deux côtés vers l'intérieur et rouler la feuille en serrant bien.

Servir avec la sauce et déguster !

Bon appétit.

## Portraits de coopératrices.teurs



### Sarah Rinchetti

**“Pétillante, discrète, méticuleuse, créative”**

J’ai une première formation d’orthophoniste. Aujourd’hui, je suis en phase de transition. J’ai un appel de la nature et j’ai décidé de commencer récemment une formation en phytothérapie. Il s’agit d’une approche thérapeutique de soin par les plantes sous différentes formes de préparation (ex. tisane, teintures mères, décoctions, etc.) dans le but de retrouver un équilibre de santé. J’avais besoin de changement et de trouver plus de sens dans ce que je faisais.

J’ai rejoint l’épicerie, car je m’intéressais déjà à “Système B” et j’étais interpellée par le concept. J’avais envie de rejoindre une communauté partageant des valeurs qui m’animent. Dans ce cadre, je suis responsable à la caisse. Je m’occupe de mettre à jour la plateforme des produits dans Epicerio (inventaire, perte, stock des produits, réduction des prix) et d’aider

mes collègues selon les besoins du moment.

Mon produit préféré est le yaourt de brebis à la cerise. J'aime son aspect esthétique : dans un petit pot en verre avec le contraste des couleurs blanc et noir. Le mélange est un délice. Et le pot est réutilisable ! On peut aussi l'utiliser comme petit vase à fleur comme touche déco.

Les horaires d'ouverture



Lundi Fermé  
Mardi : 17h-19h  
Mercredi: 17h-19h  
Jeudi: 17h-19h  
Vendredi 17h-19h  
Samedi 9h30-14h30

**L'Épicerie d'à côté**

Rue du Tertre 12  
2000 Neuchâtel  
[contact@lepiceriedacote.ch](mailto:contact@lepiceriedacote.ch)

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur L'Épicerie d'à côté.

[Se désinscrire](#)



© 2021 L'Épicerie d'à côté



<https://lepiceriedacote.ch>