



L'Épicerie d'à côté

🌿 Nouvelles fraîches 🌿

La Newsletter printanière

Au sommaire:

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

Joyeux printemps à toutes et tous !

!!ASSEMBLÉE GENERALE 2023!!

Le grand événement pour notre épicerie c'est l'AG qui arrive tout bientôt!! Elle a lieu le **samedi 6 mai** à la salle paroissiale de la Chapelle de la Maladière : Rue de la Maladière 7 à Neuchâtel. On compte sur vous ♥

Le Programme :

13h30 Accueil
14h Début de l'AG
15h30 Fin de l'AG
16h-17h Ateliers en lien avec les créneaux de l'épicerie
17h45 Apéro offert
18h30 Souper et fiesta (participation libre et consciente, boissons payantes)
21h Rangements

Il est toujours possible de s'inscrire sur le lien suivant : [formulaire d'inscription](#)

On se réjouit de vous voir nombreux,ses pour échanger, se rencontrer et passer un beau moment toutes ensemble.

Rappel : L'épicerie sera fermée à partir de 12h00 le samedi 6 mai.

Autres informations

Commande d'herbes aromatiques et plantons

Il est toujours possible de commander vos herbes et plantons bio qui viennent tout droit du jardin des Senteurs à Neuchâtel. Pour ce faire, il vous suffit de remplir le formulaire ci-dessous. Les prochaines livraisons sont :

vendredi 5 mai (commande possible jusqu'au mardi 2 mai à 10h)
vendredi 12 mai (commande possible jusqu'au mardi 9 mai à 10h)

[Formulaire de commande](#)

La Gagynole vous invite à Souboz

La [distillerie la Gagynole](#) à Souboz organise sa fête annuel "**La Gigynole**" le 3 juin!

Ils ouvrent les portes de la distillerie le temps d'une journée. Au programme : cocktails, nourriture, visites, pétanque et musique. Une navette est même organisée entre Moutier et Souboz. Vous trouverez le programme détaillé sur leur site !



nous écrire

Celles et ceux qui



Aujourd'hui, nous vous présentons **Le Bon Tempeh**, créé en 2015 par Caroline et Fred Chautems, dans la région du Nord vaudois. Partenaires dans la vie et dans la fabrication, Caroline et Fred sont persuadés que le tempeh peut encourager de nombreuses personnes à s'orienter vers une **alimentation végétale**, essentielle pour la préservation des écosystèmes et ressources naturelles.

La fabrication se fait à Champvent, dans la ferme des grands-parents de Caroline. Ils bénéficient, entre autres, d'une eau de grande qualité, issue de sources de l'arc jurassien. L'ambition du couple est de **populariser le tempeh** dans toute la Suisse et de contribuer ainsi à la végétalisation de l'alimentation suisse.

Le tempeh c'est bien, le Bon Tempeh c'est mieux ! Caroline et Fred transforment leurs ingrédients bio et suisses en tempeh selon une méthode artisanale issue de la tradition indonésienne, ce qui assure une conservation optimale et sans recours à la pasteurisation. Leur **production est certifiée bio** avec le label «**Bourgeon Suisse**».

Et au fait, le tempeh, c'est quoi?

L'alliance de légumineuses avec un champignon, qui «prédigère» et «solidarise» les graines en un bloc à la fois protéiné et digeste, avec une

texture ferme et un goût savoureux qui ne ressemble à aucun autre aliment.

À l'épicerie, vous trouverez du tempeh aux pois chiches et tournesol. Les pois chiches donnent à ce tempeh une texture moelleuse, légèrement sablée et un goût extra-doux. Lorsqu'il est grillé, le goût torréfié des graines de tournesol ressort délicieusement.

Comment préparer le tempeh ? Découvrez cela sur [le site internet du Bon Tempeh](#).

Une recette de saison



Qui dit printemps, dit asperges ! Nous vous proposons donc une entrée printanière pleine de fraîcheur : une salade d'asperges avec sa vinaigrette.

Les ingrédients

1 kg d'asperges vertes
sel
poivre
2 échalotes
50 g de tomates séchées
4 cs de vinaigre balsamique
6 cs d'huile d'olive

Les étapes

Éplucher le tiers inférieur des asperges.
Trancher les extrémités, sur env. 2 cm.
Couper les tiges en tronçons légèrement biseautés d'env. 3 cm
Porter l'eau à ébullition. Saler. Y faire cuire les asperges env. 5 min en les gardant croquantes.

Pour la vinaigrette :

Éplucher et hacher finement les échalotes.
Tailler les tomates en fines lanières.
Mélanger les échalotes, les tomates, le vinaigre balsamique et l'huile.
Mélanger les asperges avec la vinaigrette et laisser reposer 5 min.
Assaisonner de sel et de poivre.

Et bon appétit !

Recette : migusto.ch

Portraits de coopératrices.teurs



Julie Boillat

“Sociable, communicative, gourmande.”

Je suis Hydrogéologue, c'est-à-dire spécialiste des eaux souterraines. Après mes études à Neuchâtel, j'ai vécu 6 ans au Pérou et suis revenue il y a 7 ans.

A l'épicerie, je suis responsable pain et fromage. J'installe les pains, ce qui est tout un défi. Je mets les livraisons de fromage dans le frigo et je le coupe pour les coopérateurs et coopératrices. J'ai rejoint l'aventure car j'avais envie de faire partie d'une équipe qui partage certaines valeurs. J'aime l'idée de donner un petit peu de mon temps pour pouvoir acheter des produits bio et locaux moins cher que dans d'autres épiceries.

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

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>