L'Épicerie d'à côté

Nouvelles fraîches

Au sommaire:

1. Informations importantes
2. Le premier atelier de l'épicerie
3. Prochaine visite organisée
4. Celles et ceux qui protègent nos eaux
5. La recette du moment
6. Portraits de coopérateurs.rices

Cher·ère membre,

Voici quelques nouvelles fraîches de l'épicerie! L'automne approchant et avec lui les bons champignons frais et les magnifiques couleurs qui tapissent le sol des forêts, n'hésitez pas à vous munir d'un petit thé et de vous blotir sous un plaid pour lire cette newsletter!

Voici quelques informations importantes, principalement concernant les légumes.

Les bons légumes de nos étals

Cet été, on ne va pas se le cacher, les légumes étaient plutôt chers et pas toujours en super forme... Mais plusieurs raisons expliquent cette situation :

- Afin d'éviter le gaspillage et les pertes inutiles durant les vacances estivales, de plus petites quantités ont été commandées, ce qui a fait augmenter les prix.

- Étant donné que les coopérateur·trice·s achètent encore beaucoup moins de légumes qu'estimé au lancement de l'épicerie, les commandes ont dû être ajustées en fonction.

- La dernière raison est celle qui vous a régulièrement empêché de barboter peinard dans le lac ces derniers mois – le temps maussade de cet été ! les légumes en ont beaucoup souffert, les tomates ont rapidement attrapé tout un tas de maladies, bref la grosse galère pour les maraîchers et maraîchères !

L'épicerie a donc dû s'adapter. Nous sommes à la merci de la nature, tout comme les producteur·rice·s qui tirent un peu la langue ces derniers temps. Pour être aussi fidèle à la philosophie de l'épicerie, le parti a été pris de soutenir les agriculteur·rices aussi pendant les temps difficiles.

Merci du fond du cœur pour votre compréhension !

Ceci dit, afin d'être le plus rapidement au courant des légumes fraîchements arrivés et de favoriser leur consommation, une idée a été lancée :

Toutes les commandes sont transmises sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram !

N'hésitez donc pas à y jeter un coup d'oeil régulièrement et à activer les notifications de la page de l'épicerie pour être au courant ! Cela vous fera saliver et vous donnera qu'une envie... Courir les chercher à l'épicerie !

Le nombre de coopérateur·ice·s

Afin de pouvoir étendre les horaires d'ouverture, l'épicerie est toujours à la recherche de nouvelles coopératrices et de nouveaux coopérateurs, motivé·es à venir tenir des créneaux ! N'hésitez donc pas à en parler autour de vous !

Les artisans de la transition nous invitent

C'est très vite là... Demain vendredi 1er octobre dès 18h00, les artisans de la transition, association à l'origine de La revue durable, convient chaleureusement les coopératrices et coopérateurs de l'Épicerie d'à côté

pour une soirée prometteuse en rencontres et réflexions. Allons y faire un tour en nombre!

Pour en savoir plus et vous inscrire :
https://artisansdelatransition.org/alimentation

Je vous souhaite une belle lecture de cette newsletter et un très bon début d'automne!
Chloé

nous écrire

Le premier atelier de l'épicerie

Franchement... Vivement le prochain atelier !

par Chloé Gerber

Le premier atelier écologique de l'épicerie a eu lieu le 27 septembre dernier avec Marie Journot d'Ecocrea.

De riches partages et de la bonne humeur, du contenu aussi instructif que créatif... Tous les ingrédients étaient réunis pour un premier atelier enthousiasmant!

Un grand merci aux participant.e.s!

Prochaine visite organisée ...

... Chez l'apiculteur Gilles Michaud
par Chloé Gerber

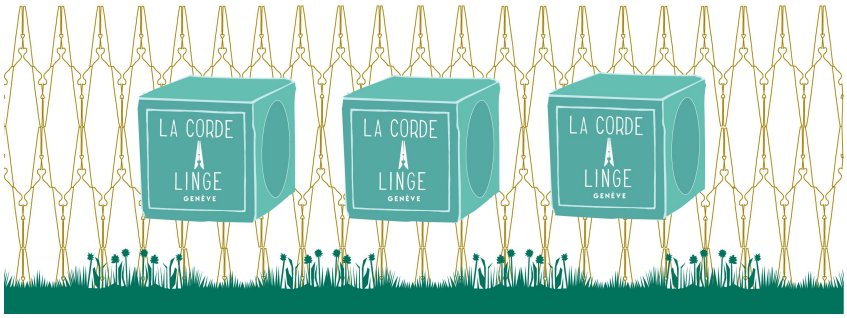
Une visite chez l'apiculteur passionné Gilles Michaud est en préparation !

Il nous expliquera le métier d'apiculteur et nous montrera ses ruches et l'intérieur de l'une d'entre elle ! Cette visite aura lieu le samedi 9 octobre à 10h au chemin des grands pins 13 à Neuchâtel.

Cette dernière sera annulée et/ou reportée s'il pleut ou si la température est inférieure à 15° (pour ne pas que les demoiselles aies trop froid si on ouvre leur ruche). Mais ces informations suivront auprès des heureux inscrit.e.s !

Alors n'hésitez pas à écrire à Apolline (duboisapo@hotmail.com) pour vous inscrire !

Celles et ceux qui protègent nos eaux



La corde à linge
par Céline Pernet

Je ne suis pas une grande fan de la lessive. J'imagine que je ne suis pas la seule. J'ai même dû me mettre deux rappels sur mon téléphone pour ne pas oublier que le lundi, c'est moi qui peux disposer à ma guise de la buanderie de mon immeuble. Ô joie... Trier, choisir un programme, attendre que le programme soit fini, étendre le linge délicat, lancer le sèche-linge, prier pour que rien ne rétrécisse, nettoyer les filtres (oui cher voisin, les filtres !), repasser (pour celles et ceux qui en ont encore le courage), plier, ranger – et tout recommencer... Puis je suis tombée sur le site de la CORDE À LINGE. Ça ne m'a pas fait aimer la lessive pour autant – faut pas déconner – mais la petite entreprise d'Anne-Julie Beroud et son équipe m'a donné envie de raconter son histoire et de m'intéresser de plus près à ce produit tellement ordinaire qu'on en oublie parfois ses effets sur notre environnement et sur notre santé.

La lessive est en Suisse le 2ème plus gros micropolluant de nos lacs et nos rivières après les médicaments. 20% de l'eau potable utilisée dans un ménage part dans la machine à laver. Malgré la construction de stations d'épuration de plus en plus modernes, il est encore aujourd'hui très difficile de traiter et filtrer les micropolluants qui prolifèrent dans les produits de lessive traditionnels. La plupart de ces polluants finissent dans nos eaux et à terme reviennent dans nos robinets. Les marques de lessive sont les championnes du Greenwashing. Grâce aux nouvelles réglementations mondiales sur les produits chimiques, les grands fabricants n'ont plus besoin d'indiquer le détail de la composition des lessives. Ils doivent simplement indiquer les familles de produits et leur pourcentage moyen.

Ce qui permet de faire disparaître des produits qui sont particulièrement agressifs pour l'environnement et le vivant sous des catégories vagues et obscures comme ; les tensioactifs anioniques, les enzymes, les phosphonates ou encore les parfums qui sont une part non négligeable de micropolluants. Le/la consommateurtrice a été conditionnée depuis des décennies par un marketing particulièrement agressif à associer une forte odeur au propre.

Ça sent le propre qu'on dit souvent… Pourtant la propreté n'a rien à voir avec une lessive qui sent fort un parfum « fraîcheur d'avril » – pour ce que ça veut dire… Une lessive fonctionne très bien quand elle a un parfum neutre ou une légère odeur de savon de Marseille. Pour ce qui est de notre santé, la lessive est un produit qui affecte plusieurs dimensions de notre existence.

Nos ressources en eau mais aussi notre corps par le contact répété avec la peau et les muqueuses. Les 99% des lessives vendues en grande surface (écologiques ou non) arborent les logos pour produits ménagers dangereux comme celui avec le point d'exclamation pour un produit irritant pour la peau, les yeux, et les voies respiratoires voire un logo avec des poissons morts pour signifier un produit dangereux pour l'environnement ou écotoxique.

Anne-Julie Beroud très investie dans la protection de l'environnement depuis sa plus tendre enfance, lance en 2018, sa petite entreprise de lessive bio écoresponsable – **La CORDE À LINGE**.

Sensible à l'écologie mais aussi aux principes d'économie circulaire, Anne-Julie développe un concept qui intègre des produits à 90% genevois et une production 100% locale dans les ateliers protégés de ProEntreprise à Genève. Ce sont des personnes bénéficiaires de l'AI qui s'occupent de tout le processus de fabrication jusqu'à la mise en bidon. Anne-Julie assume une totale transparence sur la provenance des ingrédients et ne dissimule aucun agent toxique sous des noms loufoques et obscures. Sa lessive se constitue uniquement de savon artisanal à base d'huile de tournesol bio et 100% genevoise, de savon de Marseille et de produits minéraux naturels comme le bicarbonate.

Elle est sans huile de palme et sans dérivé du pétrole qui sont les principaux liant des lessives classiques. Grâce à une collaboration avec la Haute École de Chimie de Fribourg en 2019, Anne-Julie a obtenu un composant végétal et minéral 100% bio et local qui permet à la lessive de ne pas se séparer une fois dans le bidon. Une première en Suisse ! Grâce aux recherches d'une étudiante et à la persévérance d'Anne-Julie, décidemment intransigeante sur les produits utilisés et les méthodes de fabrication. La CORDE À LINGE a passé tous les tests et échappe à tous les logos de danger et le bidon consigné est en plastique recyclé bâlois. Enfin, détail non négligeable : ça nettoie pour de vrai !

Et pis le prix dans tout ça ? Ce qui compte pour une lessive ce n'est pas le prix au litre mais le nombre de machines en fonction du taux de concentration du produit. La lessive La CORDE À LINGE est particulièrement concentrée. Elle permet avec 1,5 litre de faire au moins 30 machines pour 18,90 CHF (62ct la machine). Et même plus, si le linge n'est pas particulièrement tâché. Ce tarif se situe dans la moyenne des lessives « eco-friendly » qu'on trouve en grande surface ou dans les épiceries bio.

Le défi pour Anne-Julie est aujourd'hui de concilier la croissance économique de sa petite entreprise avec son engagement écologique et social. Son objectif final est de pouvoir vendre son produit uniquement aux consommateurs genevois et d'exporter le modèle de production dans les autres cantons afin que chaque région puisse avoir sa propre production de lessive locale.

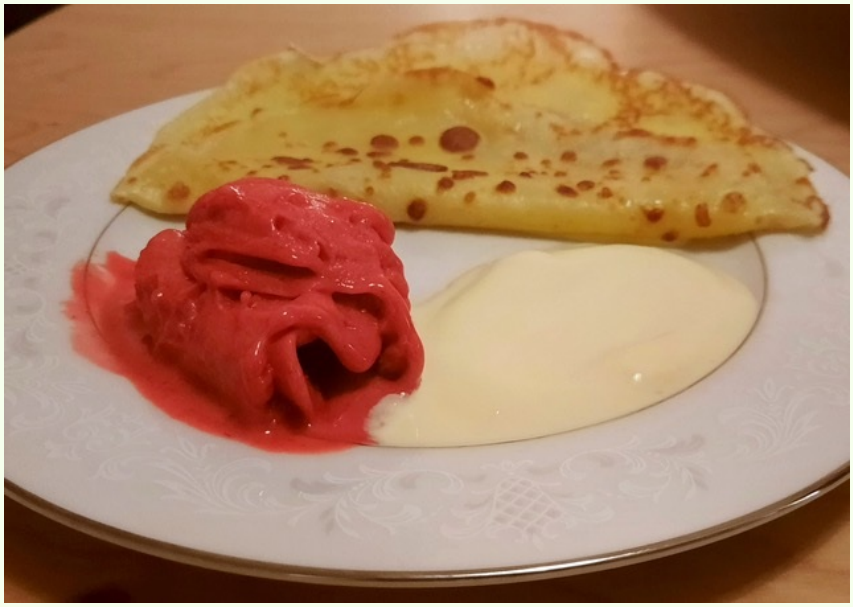
Neuchâtelois·es vous voilà prévenu·e·s, il va falloir s'y mettre si on veut continuer à avoir de la super lessive à l'Épicerie d'â côté !

Pour en savoir plus:
https://www.lacordealinge.ch/

Recette du moment - Pâte à crêpe

Dans de la dernière édition de la newsletter, nous vous avons proposé de partager vos talents avec la communauté de l'Epicerie. En ce qui me concerne, j'ai trouvé un talent qui se cachait entre les truites du lac et les

glaces artisanales qu'il nous ramène régulièrement. Il s'agit de Martin Mayoly, gérant de l'hôtel Alpes et lac, qui a accepté de nous livrer quelques-uns de ses secrets de cuisine. Tu retrouveras donc régulièrement ses recettes réalisées avec les produits de l'Epicerie d'à côté. Des recettes que je vais bien évidemment tester au fur et à mesure, faisant preuve d'un esprit d'investigation sans limite mêlé à une gourmandise sans pareil. Aujourd'hui, nous allons reprendre la basique.... pâte à crêpe ! Pour ma part, je ne voulais tester que la pâte à crêpe au sarrasin. Mais j'ai rapidement cédé, invité des amis et fais les deux.



par Gaëlle Corthay & Martin Mayoly

Recette de la pâte à crèpe au sarasin:

Ingrédients

- 300 gr de farine de sarrasin
- 1 œuf
- 6 dl d'eau
- 1cc de sel, du poivre
- 1cc de miel

Recette

Mélange la farine à lxa moitié de l'eau. Ajoute le miel, le sel et le poivre. Mélange énergétiquement en ajoutant le reste de l'eau, jusqu'à obtenir une belle pâte lisse. Si tu as la chance d'avoir un mixer de type kenwood, kitchenaid ou que sais-je, cela pourra t'éviter la séance de transpiration. Laisse reposer 1h, puis fais les galettes dans une poêle antiadhésive sur un peu de beurre et un peu d'huile.

Conseil de garniture : beurre salé ou ricotta avec des herbes fraiches.

Recette de la pâte à crèpe sucrée:

Ingrédients

- 300 gr de farine blanche
- 6 dl de lait
- 3 œufs
- 1cs de sucre
- 50 gr de beurre fondu

Recette

Mélange la farine aux œufs. Puis ajoute le lait petit à petit. Si des grumeaux se forment, utilise un mixer. (Personnellement j'ai triché, tout mis dans un plat et mixer). Et ajoute le beurre et le sucre. Laisse reposer 1h également avant de les faire cuire à la poêle dans un peu de beurre.

Conseil garniture : miel, amandes et noisettes, avec un filet de jus de citron. A ce stade, je suis partie en mode automatique et, comme vous le voyez sur l'illustration, j'ai servi avec une boule de glace artisanale et de la crème double.

Portraits de coopératrices.eurs

Francette

spécialiste en communication dans une régie immobilière

Je travaille dans une régie immobilière, je suis spécialisée en communication.

Les valeurs de l'épicerie qui sont autour de la protection de la nature m'ont donné envie de faire partie de la coopérative. L'idée de pouvoir travailler avec plusieurs personnes qui viennent de mondes différents m'a tout de suite séduite. Et avoir un projet en commun dans lequel se retrouvent des valeurs est aussi important pour moi. Chacun y apporte son expérience, sa pierre à l'édifice. Je voulais contribuer aux valeurs de l'épicerie, l'aider à se développer et y apporter mon expérience et ma motivation.

J'ai rejoint le groupe communication et m'occupe de la gestion du compte d'Instagram avec Virginie et Solène. D'ailleurs, je suis sûre qu'autant de coopératrices et coopérateurs ont plein de choses intéressantes à raconter, en lien avec leurs activités pour l'épicerie : Qu'ils n'hésitent pas à nous contacter pour le faire partager en écrivant un email à membres@lepiceriedacote.com !
Je me suis aussi inscrite pour travailler à la caisse. J'avais envie de voir ce qui s'y passe concrètement... Affaire à suivre!

Mon produit préféré de l'épicerie est la ricotta de brebis. Elle est super bonne.

Les horaires d'ouverture

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

Astuce: avant de faire tes emplettes, il est possible de vérifier la disponibilité des produits dans le logiciel épicerio avant de te rendre à l'épicerie.

L'Epicerie 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

Envoyé par sendinblue

© 2021 L'Épicerie d'à côté

https://lepiceriedacote.ch