

Le p'tit mag'

Graines
d'essentiel
BOUTIQUE BOHÈME
ECO-RESPONSABLE

Un petit condensé
d'informations, que je
vous souhaite utiles et
inspirantes, en un
mot : essentielles !



- >> autour de l'entreprise
- >> autour des produits
- >> dans ma bibliothèque
- >> pour réfléchir
- >> une jolie phrase...



Autour de l'entreprise

Vous en avez peut-être déjà entendu parler, je fais partie de la coopérative d'entrepreneurs



Mais qu'est-ce donc ? Petit point rapide !

« C'est une entreprise dont les salariés sont des entrepreneurs qui développent et testent une nouvelle activité. Ils ont tous un métier différent, une marque différente, des clients différents, et ils constituent une seule équipe et une seule entreprise coopérative.

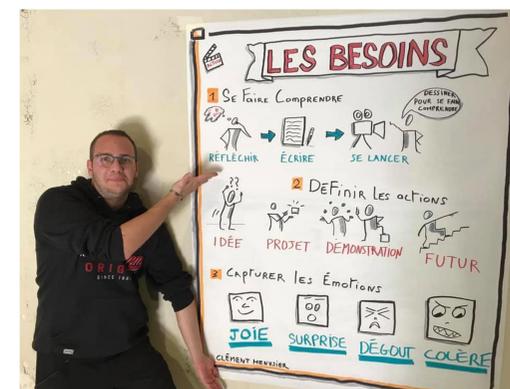
Synercoop est donc une Coopérative d'activités et d'entrepreneurs (CAE) qui a fait le choix de la gestion partagée. Cela veut dire que chaque entrepreneur est responsable de sa propre activité, et que chacun décide avec les autres membres de l'équipe du développement de Synercoop.

Un seul numéro SIRET pour tous, un seul compte bancaire professionnel, une assurance RC Professionnelle mutualisée, une comptable, l'idée de la coopérative d'entrepreneurs est de partager l'entreprise.

Pour qui ? Pour toutes les personnes qui souhaitent se mettre à leur compte et tester leur idée en sécurité, pour ceux qui veulent changer de statut afin de travailler en équipe, pour ceux qui veulent être en CDI et pas au RSI...

Synercoop est une CAE "généraliste" : elle accueille en particulier les métiers de services aux entreprises, d'artisanat, de vente (il y a cependant quelques exceptions : métiers conventionnés, ceux qui exigent une assurance décennale..) «

<https://synercoop.org/>



LES LÉGUMINEUSES : MODE D'EMPLOI

- **POUR LE TREMPAGE ET LA CUISSON :**
Utiliser 2,5 volumes d'eau pour 1 volume de légumineuses.
- **RINCER LES LÉGUMINEUSES APRÈS LE TREMPAGE.**
- **NE PAS UTILISER L'EAU DU TREMPAGE POUR LA CUISSON !**

■ Temps de trempage

■ Temps de cuisson



SOJA

12H

±3H



H. BLANC

12H

1 à 2H



H. NOIR

12H

±1H30



H. ROUGE

12H

1 à 2H



H. AZUKI

12H

±1H



H. MUNGO

12H

±2H



LENTILLE

/

±45MIN



L. CORAIL

/

±10MIN



P. CASSÉ

2H

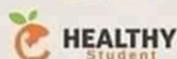
±30MIN



P. CHICHE

12H

±1H30



TERRINE DE HARICOTS ROUGES au romarin

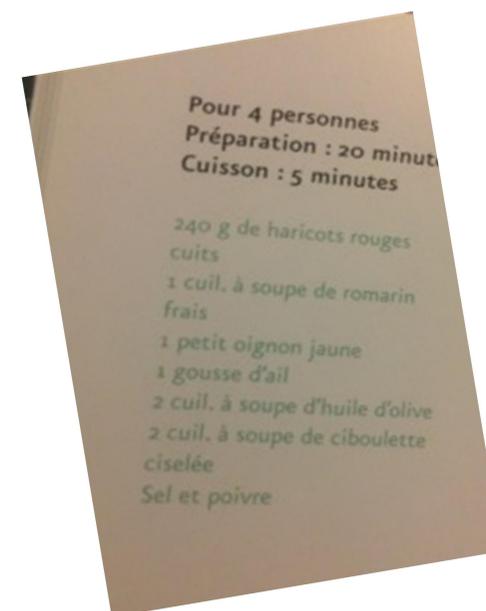
Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

240 g de haricots rouges
cuits
1 cuil. à soupe de romarin
frais
1 petit oignon jaune
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de ciboulette
ciselée
Sel et poivre

1. Épluchez et émincez finement l'oignon et la gousse d'ail. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen. Rissoler l'oignon et l'ail pendant 5 minutes sans les laisser colorer.

2. Dans le bol d'un robot mixeur, placez l'oignon et l'ail rissolés, les haricots rouges, le romarin frais haché, l'huile d'olive restante et la ciboulette hachée. Salez et poivrez à votre convenance. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

3. Transvasez dans une terrine avec couvercle et conservez au frais pendant 3 jours. Servez à température ambiante avec du pain de campagne légèrement grillé et des cornichons.



Recette tirée du livre Plats végétariens pour débutants chez Solar

Dans ma bibliothèque

Vous le savez sûrement, j'aime beaucoup lire !
J'ai donc envie de vous montrer quelques coups de cœur qui ont trouvé leur place sur ma table de chevet.

>> Pensées positives pour muscler son moral



Drôle et touchant..
comment ne pas vouloir aller bien ensuite !

Pour accepter les coups de mou.. et mieux rebondir !



>> Sur l'écologie, mais pas que

Lu d'une traite.., il donne envie de s'investir, de montrer l'exemple sans prétention



Des conseils de jardinage tirés de son expérience, erreurs comprises !
Des recettes de cuisine...ça se lit presque comme un roman !

>> En cuisine

Un magnifique livre de recette mais pas que, rien que le titre me fait rêver !



Et en restant dans la lecture, j'aime beaucoup le blog de *l'Engraineuse*. Jetez-y un œil à l'occasion!



Et un incontournable, la revue Kaizen, une mine d'infos, de réflexions....

Kaizen est un média entièrement indépendant, appartenant à ses abonné.es, et pratiquant un journalisme d'impact et de solutions à la ligne éditoriale 100% positive ! L'objectif du magazine est ainsi de nourrir la créativité, la résilience et l'autonomie, plutôt que la peur, le repli et l'immobilisme, en mettant en avant des initiatives, projets et alternatives, sur des sujets divers et variés, qui proposent d'autres modèles pour repenser et faire évoluer nos sociétés.

Connaissez-vous ? L'Ikigai



Avez-vous déjà entendu parler de l'Ikigai ?

Ce n'est bien sûr pas une finalité en soi, mais les questionnements que cela amène sont intéressants !

Connaissez-vous ? La sérendipité

« *Sérendipité. Rechercher quelque chose, trouver autre chose et réaliser que ce que vous avez trouvé convient mieux à vos besoins que ce que vous pensiez rechercher.* » – Lawrence Block

« Le terme sérendipité a été inventé par l'auteur anglais **Horace Walpole**, dans une lettre du 28 Janvier 1754 dans laquelle il écrit : « cette découverte, en effet, est presque de ce genre que j'appelle sérendipité, un mot très expressif. »

Issu du persan *Sarandip* et de l'arabe *Sarandib*, Walpole a formé le mot à partir d'un vieux nom Sri Lankais, **Serendip**. Il a expliqué que ce nom faisait partie du titre d'un « conte de fées idiot », appelé **Les Trois Princes de Serendip**.

Celui-ci raconte l'histoire de 3 seigneurs partis faire fortune sur la route de la soie, vers une île appelée Serendip. Tout au long de leur chemin, les trois hommes ne cessent de faire des découvertes merveilleuses et inattendues.

Au final, ils repartiront avec d'autres richesses que celles qu'ils pensaient venir chercher ».

J'aime beaucoup ce mot, il m'inspire le fait de faire confiance à la vie et de se laisser surprendre ! Il symbolise aussi ce qui se passe quand ce qui nous arrive est encore mieux que ce qu'on cherchait au départ.

Je vous souhaite de belles sérendipités dans votre vie !

L'histoire ;-)

Comment Graines d'essentiel est né 🍀

Aujourd'hui j'ai envie de vous raconter comment ce p'tit camion épicerie est devenu réalité...

En tout cas, quelques chapitres déjà car c'est une loooongue histoire sinon 😊

C'est venu d'une pelote de laine... ma fille m'a demandé de lui apprendre à tricoter et j'ai repris mes aiguilles depuis longtemps délaissées! Quand on réfléchit à nos changements de route, c'est drôle de trouver le point de départ, si anodin au moment-là...

Et quelque temps plus tard, je me suis faite la réflexion que dans nos villages, il y avait si peu de commerces...

J'ai commencé à réfléchir et à regarder ce qui existait déjà. Les synchronicités se sont enchainées. Et des commerces itinérants, eh bien, ça existait déjà oui!

Je suis allée rencontrer Andréa et son camion Hyppolite Laines & CQ, qui nous a accueillis avec une gentillesse et une hospitalité mémorable.

Et j'ai eu envie d'en rencontrer d'autres, des itinérants. Et de joindre l'utile à l'agréable. Je suis alors partie avec Maïssane (ma fille, 10 ans à ce moment là) pour 10 jours dans le sud. Un périple pour moi qui n'avait jamais conduit plus d'1 ou 2h d'affilée! Surtout ne pas trop réfléchir 😊

Une halte dans la Drôme pour faire un coucou à sa marraine Audrey, quelques jours à St-Jean de Luz logées chez Loreak Klean 🌻🌻🌻 et une visite sur un marché à La Vrac Mobile, une des premières épicières vrac itinérantes! Comme une gamine avec des étoiles dans les yeux devant ces camions! ✨

Nous sommes remontées par la Dordogne chez Myriam Scattolin (souvenir d'un lever de lune...) et l'Auvergne chez Maude Lejeune bien enceinte! Elles nous ont accueillies, embarquées en tournées avec elles 🍀

L'occasion aussi de passer une soirée chez Ornella ma cousine, sans oublier la rencontre avec Solange Carriere, qui avec sa générosité et son coeur nous a ouvert ses portes à Albi pour une halte nécessaire! (Et bien d'autres rencontres encore mais je ne peux les citer toutes)

J'en suis revenue plus motivée que jamais mais avec un tas de questions en plus, de doute (le financement, le camion ..) mais avec l'orientation de plus en plus nette vers l'épicerie vrac et "éco-responsable"; comment apporter à proximité des communes rurales des produits souvent réservés aux commerces des villes ou en ligne. Il y en a eu des étapes ensuite, des échanges, des réflexions.. Souvent le plus difficile c'est le 1er pas...mais les suivants ne sont pas simples pour autant 😊

J'ai mis des mois à chercher Le camion qui conviendrait à un maximum de mes critères, je l'ai visualisé et dessiné et j'ai fini par le trouver, au culot, et il ressemblait exactement à ce que je voulais



Je crois aux petits signes qui nous guident et le jour où je suis allée le voir, une coccinelle était là, sur la portière...

L'aventure commençait! Vous en connaissez une partie ensuite 😊



Autour des produits

♥ Les coups de cœur de Sam ♥



Collègue de Synercoop,
adhérente également aux Florains,
c'est ma pote de camion,
mon amie d'énergie...

Et voilà le top 3 des produits sur lesquels elle craque quand elle vient à l'épicerie

-la semoule de couscous complet

Simple et rapide à préparer, elle change de la classique blanche et fait son effet ;-)

-la poudre de noisette torréfiée

Un goût inimitable pour sublimer son crumble !

-moins glamour mais tout aussi indispensable, le percarbonate au rayon produits d'entretien, le top pour blanchir et détacher le linge

Et juste parce qu'elle est gourmande, au rayon salé, les noix de cajou au curry et au rayon sucré, le chocolat au gingembre...



Autour du zéro déchet : la règle des 6R

Cette règle, de l'auteure américaine Béa Johnson, permet de retenir facilement les 6 fondamentaux à appliquer au quotidien pour limiter les déchets et les achats compulsifs.

Il s'agit en fait de **6 règles** :

Refuser, Réduire, Réutiliser, Réparer, Recycler et Restituer.

LES 6 RÈGLES DU ZÉRO DÉCHET

REFUSER

LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QU'ON NE PRODUIT PAS!

RÉDUIRE

RÉDUIRE MA CONSOMMATION ET LE GASPILLAGE. SE CONTENTER DU NÉCESSAIRE, NE PAS S'ENCOMBRER DES CHOSES SUPERFLUES.

RÉUTILISER/RÉPARER

SE DIRE QU'UN PRODUIT PEUT ÊTRE UTILISÉ PLUSIEURS FOIS, AVEC OU SANS TRANSFORMATION, POUR DIFFÉRENTS USAGES.



RECYCLER

LES DÉCHETS (MATÉRIAUX EN FIN DE VIE) SONT TRAITÉS ET DONC RÉINTRODUITS DANS LA FILIÈRE DU CONSOMMATEUR (DANS UN NOUVEAU PRODUIT)

REVENDIQUER

APPRENDRE, APPLIQUER ET PUIS PARTAGER! A NOUS DE PENSER LE CHANGEMENT. C'EST NOUS QUI SAVONS QUAND DES PRODUITS SONT MAL CONDITIONNÉS OU ONT UN ÉCOBILAN QUI POURRAIT ÊTRE AMÉLIORÉ. C'EST À NOUS DE PROMOUVOIR DES SOLUTIONS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, LES BLOGS. NOUS SOMMES DES CONSOMM'ACTEURS!

RETOUR À LA NATURE COMPOSTER

PROCESSUS BIOLOGIQUE DE CONVERSION ET DE VALORISATION DES MATIÈRES ORGANIQUES

Ciney Zéro déchet
Asbl Des Mains pour Demain



Autour de l'entreprise

Au camion, en plus des modes de règlements classiques, j'accepte aussi **le Florain**.



Mais qu'est-ce donc ? Petit point rapide !



Le Florain est la Monnaie Locale du Sud de la Meurthe-et-Moselle : Nancy, Lunéville, Pont-à-Mousson, Toul et l'ensemble des villes et campagnes environnantes.

Cette Monnaie Locale Citoyenne et Complémentaire est gérée **démocratiquement** au sein d'une association qui regroupe une trentaine de bénévoles, une salariée, environ **200 professionnels et plusieurs centaines de particuliers** qui utilisent le Florain pour leurs achats.

Pourquoi utiliser une Monnaie Locale ?

Il y a de **nombreuses raisons d'utiliser une Monnaie Locale**. On vous présente ici celles qui ont motivées à lancer le Florain :

- Quand je paye en Florains, **je soutiens des entreprises à taille humaine et qui défendent des valeurs qui me sont chères** : solidarité locale et internationale, écologie, lien social, culture etc...

- La monnaie locale permet également d'amorcer un cercle vertueux. Le professionnel qui va recevoir mes Florains va lui-même chercher à les redépenser dans le réseau et ainsi de suite. Ainsi, je favorise la coopération entre entreprises, associations et indépendants locaux.
- Et ce n'est pas tout, **je contribue également au développement d'une finance responsable**, au service de l'économie réelle. Chaque Monnaie Locale conserve sur un "fonds de réserve" un montant en euros équivalent au volume de monnaie en circulation. La plupart d'entre elles choisissent pour cela une banque porteuse de valeurs : la NEF, le Crédit Coopératif ou un Crédit Municipal. Plus encore, la NEF (établissement retenu par le Florain) s'engage à financer les projets du territoire de la monnaie à hauteur du montant du fonds de réserve, multiplié par deux. En janvier 2021, le fonds de réserve du Florain est de 140 000 euros, il permet donc des prêts prioritaires aux acteurs du territoire à hauteur de 280 000 euros.
- Cerise locale sur le gâteau bio, le Florain (et quelques autres monnaies locales) ont mis en place un "bonus de change". Chez nous, il s'agit du **1% associatif**. Quand je change des euros en Florains, cela déclenche un don équivalent à 1% de cette somme à l'association locale de mon choix, sans que cela ne me coûte rien : une bonne motivation pour penser à faire du change régulièrement !

Toutes les infos sur le site internet du Florain ☺

Autour du recyclage : idée récup

Avec un vieux t-shirt, il est très simple de fabriquer un porte-plante, un petit atelier idéal avec des enfants par exemple.



Il suffit de découper le corps du t-shirt (sous les aisselles) en bandes de 2 à 3 cm en s'arrêtant avant le bord, puis de découper en biais de façon à obtenir une grande bande, que vous allez ensuite étirer pour qu'elle roulotte (inutile donc de bien découper les bandes, les bords ne se verront plus ensuite !)



Il faut ensuite nouer par 2 les bandes en les doublant de façon à avoir un « anneau » en haut, à moins que vous ayez justement un vrai anneau à réutiliser comme base !



Photos tirées d'internet (pinterest), de la Bobineuse, et de la Tortue fait maison

Autour de la consommation

Les 5 questions à se poser avant d'acheter.

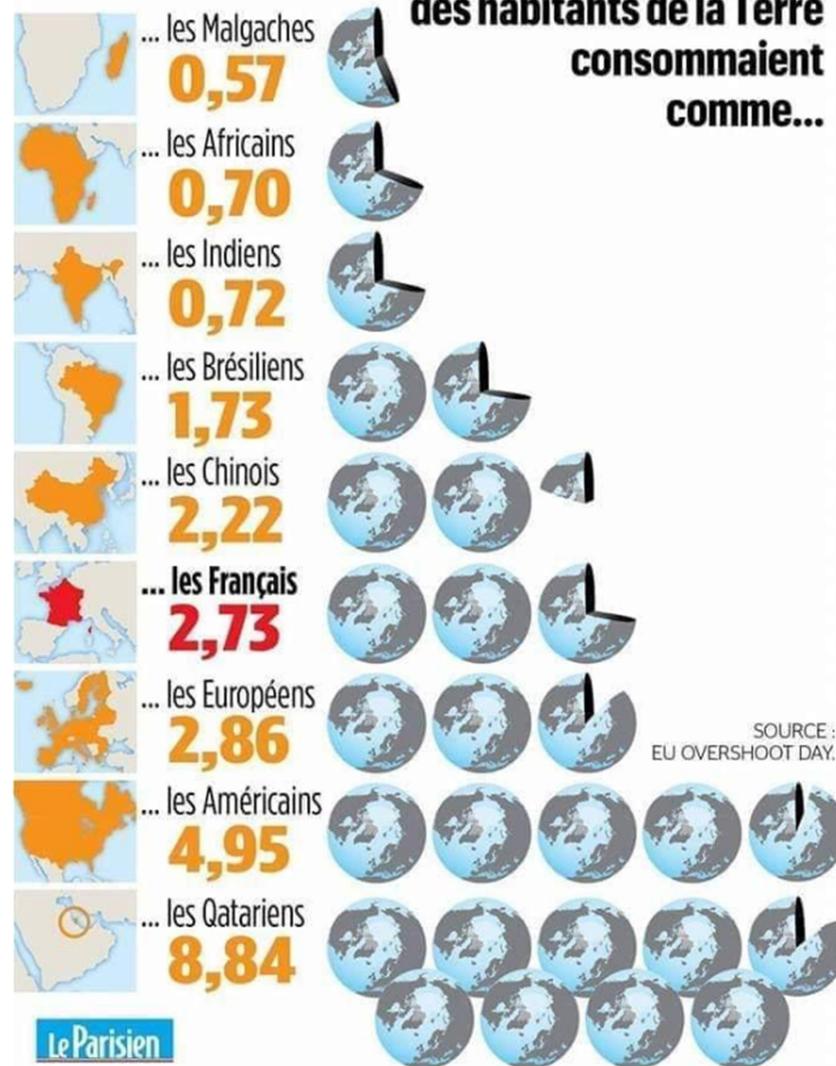


Autour de la consommation



A méditer...

Nombre de planètes nécessaires si l'ensemble des habitants de la Terre consommaient comme...



Vécu

Quand j'ai commencé à avancer sur le projet "épicerie itinérante", beaucoup de peurs m'ont freinée.

Des petites, souvent, qui, de l'extérieur, semblaient certainement ridicules... mais qui suffisaient à faire douter!

La plupart concernaient mes capacités à "être capable".

Une des premières, toute bête, était de ne pas savoir conduire, et surtout manœuvrer avec le camion. Je m'entraînais donc à conduire mon petit Kangoo comme si c'était déjà une camionnette ^^ . Je m'habituais à reculer au rétroviseur, je prenais les virages bien larges car mon gabarit imaginaire le nécessitait ;-)

Bref j'apprivoisais comme je pouvais cette peur là.

Une autre, encore plus "ridicule" était de ne pas savoir rendre la monnaie! Mon esprit littéraire a toujours plus ou moins bloqué devant des chiffres... et les premiers temps, je l'avoue, je prenais honteusement ma calculatrice .. Si le client pensant m'arranger, me donnait quelques pièces supplémentaires, je perdais tous mes moyens! Je me souviens d'une fois notamment où une chorale/fanfare jouait pas très loin de moi, j'ai carrément confondu pièces jaunes et pièces oranges..

Heureusement, petit à petit la gymnastique du rendu de monnaie est à peu près rentrée dans ma petite tête, et hormis si j'ai très très faim par exemple , je m'en sors rapidement désormais! En parlant de gymnastique, j'avais peur (et cette peur là, par contre, ne m'a pas beaucoup quittée..) que mon corps ne tienne pas le coup: entre le port de charges, les gestes répétitifs, les stations debout prolongée, le froid... il est plutôt sollicité et je n'en prends bien sûr pas suffisamment soin ...

J'avais décidé de ne pas me laisser arrêter par mes peurs, qui, en période de fatigue, ou lorsque les choses n'avançaient pas aussi vite que je l'aurais souhaité, avaient tendance à prendre le dessus; Aussi, j'ai même fait des séances d'hypnose pour réussir à en

apprivoiser une, ou tout du moins la mettre un peu à distance... ceux qui me connaissent bien savent de quoi je parle.. une phobie qui me terrorise depuis des années et à laquelle je pourrais potentiellement être confrontée en proposant du vrac.

Je ne vous ferai pas de dessin mais en gros je n'ai peur ni des araignées, ni des souris... c'est plus petit, et ça n'a pas de pattes.. je vous laisse chercher ;-) car je ne veux pas leur faire l'honneur de les mentionner directement sur mon blog, non mais oh!

Finalement c'est souvent dans l'action qu'on éloigne nos peurs.

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. » Sénèque

Je viens d'ailleurs de finir un livre à ce sujet que j'ai beaucoup aimé bien sûr. C'est toujours impressionnant de constater de quelle façon les choses se mettent en place lorsqu'on ose avancer.



Une phrase

J'ai toujours aimé ces phrases, tantôt poétiques, tantôt philosophiques, concentré de sagesse ou simplement de bon sens, souvent un peu naïves.. En voici une lue il y a peu :

« Utilisez votre sourire pour changer le monde
Ne laissez pas le monde changer votre sourire »



**J'espère vous revoir prochainement au détour de mes passages
et présences, pour partager plus qu'un panier à remplir,
si le cœur vous en dit !**

A bientôt

Laetitia

