



Lettre n°... j'arrête de compter ;-)

Cette fois je serai moins poétique que lors de mon dernier message ☺

J'ai fini ma (double) pause estivale, j'ai réussi à couper un peu de mon camion, de mon pc...

J'ai découvert des coins magnifiques pas loin de chez moi, dépaysée à 1h d'ici.. j'aime cela, et j'assume mon côté casanier!

Et maintenant, on se retrouse les manches et au boulot ☺

Je vous ai prévu quelques jolies promos sur des produits soit en date un peu courte soit en stock en un peu grande quantité.

Je vous ai trouvé, pour aller avec et vous inspirer, quelques petites recettes, que, je vous avoue, je n'ai pas encore testé ☺

Vous connaissez peut-être mon intérêt limité pour la cuisine (heureusement ma créatrice de saveurs préférée, j'ai nommé bien sûr Sam qui régale nos papilles, fait ça pour deux ☺)

(Je suis par contre en train de me tricoter des mitaines pour préparer l'hiver, je vous en dirai des nouvelles quand j'aurai moins froid aux doigts)

J'ai également bien avancé sur la présentation des familles de produits, que vous trouverez sur le site Graines d'essentiel, je vous mets plus bas le lien.

Pour finir, je vous redonne les emplacements et leur jour, horaires, régularité... A imprimer et encadrer évidemment ☺

(il y aura prochainement une nouveauté mais c'est encore un peu tôt pour la mentionner, donc attendez un peu pour l'encadrement finalement ☺)

Laetitia
épicière-semeuse-le retour!



Promos et recettes

!! PROMOS de rentrée !!

<< ALIMENTAIRE >>

(Dates « courtes »)

- Abricots moelleux **14.50€/kg** (16.50€)
- Baies de Goji **18.90€/kg** (22.90€)
 - Blé précuit **4€/kg** (4.20€)
 - Café décaféiné **16€/kg** (20€)
 - Chocologne **8€/kg** (9.90€)
- Cumin en poudre **30€/kg** (42€)
 - Curry **25€/kg** (39€)
- Farine de quinoa **7.50€/kg** (9.50€)
 - Mops miel **8€/kg** (9.90€)
 - Paprika **50€/kg** (60€)

<< ALIMENTAIRE >>

(déstockage grosse quantité en stock)

- Farine de blé sac de 5kg **10€/sac**
- Farine de maïs **2.20€/kg** (2.60€)
- Semoule fine de blé **3€/kg** (3.80€)

Idée de recettes à base de farine de quinoa

La farine de quinoa est un substitut riche en protéines et sans gluten aux farines traditionnelles dans des produits comme le pain, les gâteaux et les crêpes. Il donne une légère saveur de noisette aux aliments que vous cuisinez, tout en ajoutant un contenu nutritionnel élevé.

Pancakes au quinoa

Ces crêpes légères et moelleuses cuisent rapidement et sont un excellent substitut aux crêpes de blé. La recette fait neuf crêpes de 12 centimètres environ.

Quels sont les ingrédients nécessaires ?

Pour réaliser la recette, vous devez disposer de :

- 115 g de farine de quinoa ;
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de soude ;
- 2/3 cuillère à café de poudre à pâte ;
- 1 cuillère à soupe de miel ;
- 1 cuillère à soupe de beurre (plus pour la cuisson) ;
- 1 œuf ;
- 30 cl de lait.



Comment préparer la recette ?

Pour réussir cette recette, suivez les étapes suivantes.

- Dans un grand bol, mélangez la farine de quinoa, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Puis mettez de côté.
- Séparez l'œuf, en mélangeant le jaune avec le beurre, le lait et le miel et réservez le mélange de jaunes d'œufs.
- Battez le blanc d'œuf au batteur à haute vitesse jusqu'à la formation de pics mous.
- Dans un grand bol, mélanger le mélange de jaunes d'œufs et le mélange de farine.
- Incorporer délicatement le blanc d'œuf mais ne mélangez pas trop.
- Chauffez un peu de beurre dans une poêle et faites tomber la pâte à crêpes 65 ml environ, à la fois.
- Attendez que des bulles d'air commencent à se former sur la crêpe. Ensuite, retournez-la et faites-la cuire pendant deux autres minutes.
- Gardez-les empilés sur une assiette dans un four chaud jusqu'à ce qu'ils soient prêts à être mangés.
- Servez avec du beurre et du sirop.

D'après le site [My french Bakery](#)

Idée de recettes à base de baies de Goji

- **un effet protecteur sur les yeux et la peau**

Les baies de goji sont très riches en antioxydants, notamment en zéaxanthine dont l'effet protecteur sur l'oeil et la peau est établi.

- **une bombe nutritive**

L'intérêt des baies de goji dépasse en fait largement les bienfaits des antioxydants car nous y trouvons des vitamines et des minéraux en quantité impressionnante (vitamine A et fer pour n'en citer que deux).

Fait rare pour un fruit, la baie de goji contient les 8 acides aminés essentiels et fournit ainsi des protéines de première qualité (env. 10g pour 100 g de goji).

Recette de confiture de goji

Quantité : 1 petit pot

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de repos : 20 minutes

Les ingrédients

- 40 g de baies de goji
- 1 cc de zeste d'orange
- 2 cm de gingembre frais
- 1 cs de sirop d'érable



Préparation

1. Faire tremper les baies de goji dans un bol d'eau tiède durant 20 minutes.
2. Egoutter les baies de goji et réserver l'eau de trempage.
3. Préparer le zeste d'orange et râper le gingembre.
4. Mixer les baies de goji avec le zeste, le gingembre et le sirop d'érable.
5. Ajouter éventuellement un peu d'eau de trempage pour rectifier la consistance.
6. Déguster sur une belle tranche de pain toastée et placer le reste au frigo.

D'après le site [Noemie Nutrition](#)

Recette de cookies aux baies de goji

Les ingrédients:

- 200 g de farine
- 50 g de Maizena
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 oeuf
- 125 g de beurre
- 2 cuillères à café de miel
- 75 g de sirop d'agave
- 1 ou deux bonnes poignées de baie de goji
- Facultatif: 1 cuillère à café de gomme du guar (pour du moelleux)



La préparation:

- Commence par verser un fond d'eau dans un bol et à y laisser tremper les baies.
- Dans un saladier, mélange la farine, la Maizena, la levure (et la gomme de guar.)
- Fais fondre le beurre et verse-le dans le saladier où se trouvent les farines.
- Ajoute l'oeuf préalablement battu, puis le miel et le sirop d'agave.
- Mélange bien le tout de manière à obtenir une pâte légèrement collante.
- Préchauffe ton four à 220°C.
- Egoute les baies et presse les légèrement pour ne pas garder trop d'eau, puis incorpore-les à la préparation.
- Mélange délicatement le tout et forme des petites boules que tu vas légèrement aplatir avant de les déposer sur une plaque allant au four et recouverte de papier cuisson.
- Enfourne à 220°C pendant 8 minutes. Les cookies doivent être légèrement dorés.

D'après le site [la Fée Biscotte](#)

Les produits par gamme

les Oléagineux Prix ou kg

Amandes 18.80€	Amande grillées 22€	Noisettes 18.50€	Noix du Brésil 20.90€
Noix de cajou 22.90€	Noix de macadamia 34€	Noix de Pécan 29€	Pistaches 29€
Pignons 60€	en poudre	Noix de coco râpée 8.50€	Poudre d'amande 20.90€

Produits d'origine Biologique

les Fruits secs Prix ou kg

Abricots secs 13.50€	Abricots moell. 16.50€	Baies de Goji 22.90€	Bananes chips 8.50€
Bananes cube 16€	Canneberges 18.50€	Dattes 15€	Figs 15€
Figuettes 15€	Gingembre confit 10.90€	Pruneaux 13.50€	Raisins secs 6€

Produits d'origine Biologique

les Épices Prix ou 100g

Baies roses 8€	5 baies 7.50€	Cannelle 3.20€	Clou de girofle 4€
Cumin graine 3.70€	Cumin poudre 4.20€	Curcuma 2.30€	Curry 3.90€
Mélange pain d'épice 4.50€	Paprika 6€	Poivre 3.60€	Zaatar 7€

Produits d'origine Biologique

cliquez pour voir toutes les gammes des produits en vrac

Le planning



Où et quand me trouver ?

06-27-47-35-94
contact@grainesessentiel.com

(Planning évolutif !)

MARDI		MERCREDI		JEUDI	
1 ^{er} et 3 ^e du mois	1 ^{er} et 3 ^e du mois	1 ^{er} du mois	3 ^e du mois	2 ^e et 4 ^e du mois	2 ^e et 4 ^e du mois
Charmoix	Manonville Marainville	Amap Virecourt	Amap Lunéville	Fréménil-Ogéville Domèvre-Herbéville	Reillon
à la boulangerie du Heub du Clos	À domicile, horaires sur demande	à la distribution des paniers de l'Amap		À domicile, horaires sur demande	à la boutique
16h30 à 19h	14h à 16h30	17h45 à 19h		14h à 17h	17h à 19h

VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		
tous les vendredis	1 ^{er} du mois	2 ^e et 4 ^e du mois		tous les dimanches	1 ^{er} du mois	À la demande
Merviller	Reillon	Nonhigny	Repaix	Badonviller	Angomont	Mignéville Pettonville
sur la place du marché	autour de l'église	devant la boutique du Gacc de Laval	à domicile	sur la place du marché	devant la mairie	à domicile
16h à 19h	16h à 19h	9h à 12h	13h	8h à 12h	13h	Après les autres emplacements

N'hésitez pas à me solliciter pour de la livraison à domicile sur mes trajets habituels !

La p'tite phrase

"C'est quand chacun attend que l'autre commence qu'il ne se passe rien"

L'abbé Pierre

Graines d'essentiel (Synercoop)

1bis chemin des amoureux, 54450, Reillon

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

