



Lettre d'information n°2

(déjà!)

(n'hésitez pas à cliquer sur "afficher les images"
si elles n'apparaissent pas d'office,
et également à m'envoyer un petit "reçu" pour que je sache si elle
est bien arrivée, ou pas!

Pour cette deuxième lettre, je vous partage:

- >> quelques recherches que j'avais fait sur les farines (pour ceux qui n'avaient pas vu le post sur Facebook, désolée pour les autres),
- >> des infos variées sur les produits que je propose
- >> les promos du moment

Le croquis du camion qui orne cette lettre d'information est l'oeuvre de Cendrine Bonami-Redler, que j'ai rencontrée complètement par hasard devant chez moi et qui a écrit un livre "2054 voyage en transition".

A très bientôt au détour d'un marché ou devant chez vous!

Je vous souhaite de douces fêtes de fin d'année.

Laetitia



Idée déco de Noël dernière minute

Avez-vous déjà utiliser le carbonate de calcium (ou blanc de meudon)?

Avec lui, on peut décorer les fenêtres à moindre coût!
Et il est inoffensif en plus.

Voilà une idée de réalisation, merci Camille pour la photo :-)



Focus sur les fruits secs et oléagineux

Savez-vous que je propose

- des figues petites ou grosses
- des abricots secs ou moelleux
- des pruneaux
- des dattes
- des raisins secs
- des baies de Goji
- des bananes chips
- du gingembre confit
- des amandes
- des noisettes
- des noix de cajou
- des noix du Brésil
- des noix de pécan ?



Nouveauté sur demande

Je vous propose aussi désormais des conserves de légumes de la marque Prosain (ou Champlat), pour la période creuse dans les jardins notamment.

Par contre, manquant de place dans le camion (vous vous en doutez?!), il faudra me mettre un petit message pour en avoir car je n'aurai pas de stock avec moi ;-)

- haricots
- petits pois
- flageolets
- ratatouille...

Demandez-moi plus de renseignements si ça vous intéresse!





Et toujours, mais on n'y pense parfois pas!



- des tartines croquantes (sans gluten)
- de la mayonnaise
- du jus de pomme
- de la limonade et du black bulle (je vous laisse deviner ;-)
- de la levure maltée



!!! OFFRES SPÉCIALES !!!

Cuisine

- Lot de 3 charlottes à plat rectangulaires **27€** (32€)

Cosmétiques

- Crème solide Apo **9€** (9.50€)
- Elixir solide Pachamamaï **7€** (7.90€)
- Sels de bain **10.50€** (11.50€)
- Savon de rasage **8.50€** (9.50€)

Alimentaire

- Pâte à tartiner Lor&Nut **6.20€ le pot** (7.80€)
 - Biscuits tigre **15€/kg** (22€)
 - Flocons 5 céréales **3€/kg** (3.50€)
 - Pépites de chocolat au lait **19€/kg** (22€)
 - Raisins secs **6.70€/kg** (7.70€)
 - Riz rouge **5.40€/kg** (6.40€)
 - Amarante **7.70€/kg** (8.70€)

(DDM courtes : Dans la limite des stocks disponibles)

!! PROMO !!

Les biscuits Croquelicot

Cumin-Pois chiche

Fromage

Lentilles corail-Curry

Moutarde

(ddm courte)

Au prix exceptionnel de

20€/kg (~~29,90€/kg~~)



Informations produits

Les farines

Au camion ,actuellement, je propose 12 sortes de farines, avec et sans gluten.

Pour vous aider à vous y retrouver un peu et vous donner envie de tester et de varier, voici un petit point, histoire de profiter de leurs bienfaits.

(Informations et photos issues du site "Mieux vivre autrement")

-La farine de blé ou farine de froment

Elle est le résultat de la mouture de la graine du blé tendre. C'est la plus répandue dans nos cuisines.

-La farine de seigle

Elle est facilement reconnaissable grâce à sa couleur grise. Elle est beaucoup plus riche en fibres, vitamines et minéraux (notamment le fer) que la farine de blé, mais pauvre en gluten. Elle apporte également une petite saveur sucrée à vos préparations.

C'est une farine dite « panifiable », autrement dit idéale pour réaliser vos pains maisons. Pour éviter de préparer un pain trop compact, pensez à la mélanger avec de la farine de blé T 65 ou T 80.

Elle peut également entrer dans la préparation des gaufres et du pain d'épices.

-La farine d'épeautre

L'épeautre ou « grand épeautre » est une céréale apparentée au blé tendre, qui renferme tous les sels minéraux et contient plus de vitamines, fibres et protéines que le blé. Elle est riche en protéine, magnésium, zinc, fer, cuivre et contient les 8 acides aminés essentiels dont le corps a

besoin.

Pauvre en gluten, cette farine est relativement bien acceptée par les personnes intolérantes au gluten.

La farine de grand épeautre peut remplacer complètement la farine de blé dans les pains, pâtes et crêpes.

-La farine de petit épeautre

Également appelée « engrain » elle est panifiable. Très pauvre en gluten, cette farine est bien acceptée par les personnes intolérantes au gluten.

Avec son petit goût de noix, elle fait partie des farines dites rustiques.

Ses propriétés nutritionnelles sont plus importantes que la farine de blé. Elle est riche en protéines, minéraux, oligo-éléments et contient les 8 acides aminés essentiels. C'est une alternative à la farine de blé complète. Elle s'utilise dans les préparations de pains, viennoiseries, pâtes à pizza et pâtisseries. Elle peut être complétée par de la farine de blé à faible type T.

-La farine de maïs

Elle a un goût assez neutre et légèrement sucré. Sa couleur jaune donne une jolie teinte aux recettes. Attention de ne pas confondre avec la fécule de maïs, bien blanche qui provient uniquement de l'amidon du maïs et non du grain entier.

Elle est riche en provitamine A, vitamines de type B et C, oligo-éléments, minéraux et antioxydants.

Elle ne contient pas de prolamines qui sont « toxiques » pour les cœliaques, autrement dit du gluten. Certaines personnes la trouvent cependant assez difficile à digérer, à cause de sa forte teneur en amidon.

Cette farine s'utilise pour préparer la polenta, tortillas, wraps ou encore pains de maïs.

Elle remplace la farine de blé dans tous types de pâtisseries, biscuits, gâteaux, cakes, crêpes, pâtes à tartes, pains, etc.

Elle sert également à épaissir les sauces, crèmes et potages.

-La farine de riz

Produite à base de riz moulu, cette farine très blanche au goût discret est une alternative idéale à la farine de blé. Sans gluten, la farine de riz est légère et très digeste, mais renferme néanmoins beaucoup d'amidon.

Elle est souvent utilisée dans les préparations asiatiques, comme les nouilles, nems, galettes de riz, rouleaux de printemps.

Seule, elle donne une texture friable après la cuisson, idéale pour les cookies, sablés, crumbles, et crêpes.

Elle peut également servir d'épaississant pour les sauces ou crèmes.

-La farine de châtaigne

Elle apporte un goût sucré assez prononcé aux recettes, ainsi qu'une jolie couleur brune. Elle se substitue facilement à la farine de blé dans les recettes de pâtisserie, et s'accorde avec d'autres farines comme celles de riz, quinoa ou épeautre.

Sa texture très dense n'est pas adaptée à la préparation de pain. Elle peut toutefois être panifiable une fois associée à d'autres farines, en proportion < 30 %.

C'est une excellente source de fibres alimentaires,

vitamines, oligo-éléments, fer, magnésium, calcium, phosphore, glucides et manganèse. Elle est également très rassasiante.

Elle s'utilise dans les pâtes à crêpes, biscuits salés, pâtes, etc.

Mélangée avec de la farine de blé, elle s'incorpore très bien dans les pains et gâteaux.

-La farine de pois chiche

De couleur jaune pâle, elle a une consistance fluide et est facile à travailler. Elle peut facilement se substituer aux farines de blé, avoine ou seigle. Elle sait aussi s'associer délicieusement avec la farine de châtaigne ou tout autre farine.

Naturellement riche en vitamines et minéraux, elle est une excellente source de protéines et de fibres (beaucoup plus que la farine de blé ou de riz).

En France, elle est traditionnellement utilisée dans les préparations salées comme les soccas niçoises, des galettes croustillantes et moelleuses, ou dans les panisses en Italie.

On la retrouve également dans la réalisation de houmous, fallafels, pakoras, etc.

Elle s'utilise dans des préparations salées, pour confectionner des pâtes à frire ou pour épaissir des sauces.

Elle peut également se substituer intégralement à la farine de blé dans la préparation des crêpes, galettes et partiellement dans la réalisation de cakes, pains, etc.

-La farine de lentilles

Moins connue, elle se décline en plusieurs couleurs selon les variétés de lentilles : vertes, brunes, blondes, corail ou encore noires. Elle apporte un goût doux, qui peut se marier avec les plats sucrés comme salés. Elle est plus digeste que les autres farines de légumineuses et favorise la sensation de satiété.

Elle est très riche en fer, calcium, potassium, magnésium, phosphore, vitamines du groupe B et antioxydants. Pauvre en lipides, elle contient une grande quantité de fibres et de protéines.

Elle peut s'utiliser seule ou en complément d'une autre farine pour apporter de la couleur dans des pâtisseries.

Dans des préparations salées, elle s'accommode parfaitement avec les épices. Elle est également parfaite pour lier des soupes ou sauces.

-La farine de sarrasin, dite de « blé noir »

Communément appelé « blé noir », le sarrasin n'est ni de la famille du blé, ni une céréale, mais une plante à fleur.

Cette farine est principalement connue en France comme ingrédient de base des galettes bretonnes.

De couleur grisâtre, elle apporte une jolie couleur brune et un goût amer et subtil de noisette. Elle est riche en fibres, protéines, minéraux, vitamines du groupe B et antioxydants. Elle a un indice glycémique faible, idéal pour les personnes suivant un régime.

Elle s'utilise aussi bien dans des recettes sucrées (gâteaux, biscuits, galettes, pâtes, etc.) que salées (cake salés, pâte à tartes, pains, etc.)

Très dense, la farine de sarrasin s'associe le plus souvent à d'autres farines plus neutres (riz ou féculés).

-La farine de teff (pas en vrac, sachet de 500g)

Bien que sans gluten, elle a un fort pouvoir panifiant. Elle présente une élasticité qui ressemble à la farine de blé, et peut donc être utilisée dans la réalisation de pain sans gluten.

Elle contient de nombreux nutriments tels que des protéines, glucides, minéraux et acides aminés essentiels. La graine du teff est également très riche en fibres insolubles (plus que le riz et le quinoa) et en fer. De couleur blanche ou marron (teff complet), elle a un goût proche de la noisette avec une note légèrement sucrée. Elle est idéale pour faire des pains moelleux sans gluten. Elle s'utilise aussi, mélangée ou non à une autre farine, pour réaliser des crêpes sucrées ou salées. Parfaite pour épaissir les sauces ou les soupes.

-La farine de lupin (pas en vrac, sachet de 500g)

Cette farine est tirée de la graine du lupin, une légumineuse à haute valeur énergétique. Sans amidon, elle s'utilise facilement comme alternative à la farine de blé. Excellente source de fer, la farine de lupin est également très riche en protéines, fibres, minéraux et acides aminés essentiels. Elle apporte une belle couleur jaune dans vos préparations, et un léger goût de noisette.

>> Attention : les personnes allergiques aux arachides doivent être prudentes avec la farine de lupin.

Elle s'utilise dans les préparations sucrées, comme les biscuits, crèmes, pâtes et même pains.

Associée à d'autres farines, elle permet de remplacer partiellement le beurre ou l'œuf.

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](#)

