



## Et on continue :-)

Dans cette lettre, je vous fais un petit point sur quelques nouveautés, et vous rappelle que vous pouvez trouver toutes les infos concernant le planning, les emplacements, la variété des produits, les tarifs... sur le site

<https://www.grainesdessentiel.com/>

J'ai aussi envie de vous partager une suggestion de lecture, une de recette de cuisine et le tuto de mes mitaines d'amour (j'en suis à ma 3e paire :-)

N'hésitez pas à me partager vos coups de coeur, si vous avez vous aussi une recette fétiche, un tuto magique, ou une lecture incontournable!

Il reste également 4 remises de 10% à gagner en répondant au questionnaire d'anniversaire!

Pour info si vous n'avez pas gardé les anciennes lettres d'information (normal, c'est bien aussi d'effacer ses mails!) pour trouver les réponses, elles sont toutes en version pdf sur le site (dans l'onglet Inspiration)

### *Rappel des questions:*

- 1/ Donc 1ère question, dans quelle lettre d'information se trouve la phrase suivante: "Il y a assez de tout dans le monde pour satisfaire aux besoins de l'homme, mais pas assez pour assouvir son avidité" (Gandhi)*
- 2/ Quelle chenille j'étais toute contente d'avoir dans mon carré de plantes aromatiques cet été?*
- 3/ Quelle pièce de théâtre m'a marquée récemment?*
- 4/ Dans quelle rubrique du site peut-on retrouver tout le vrac présenté par famille d'aliments?*
- 5/ Combien d'éditions en tout y a-t-il eu du P'tit marché de Reillon?*

*Question subsidiaire, juste par curiosité: y a-t-il une petite phrase qui vous a plus parlé, qui a résonné? Laquelle avez-vous préférée?*

**Laetitia**  
**épicière-semeuse-informatrice**



**Nouveautés**



Mûres blanches



Noisettes chocobanc  
framboise



Dattes Medjool



Poudre de noisette  
grillée



Pickles de graines de  
moutarde



Haricots coco



Énergy ball



Argile verte



Mini-gressins

[cliquez ici pour aller sur le site Graines d'essentiel](#)

**Une recette de cuisine**

### Le Dahl de lentilles corail

La recette simple et réconfortante de l'automne!



### Les ingrédients

Vous les trouverez tous au camion, hormis l'oignon.  
200g de lentilles corail (pour environ 3 personnes)  
un grand verre de bouillon de légumes  
un grand verre de lait de coco (environ 15cl)  
1 c. à café de cumin-curcuma-gingembre-curry  
1 oignon

Vous pouvez remplacer le gingembre poudre par du frais.  
Vous pouvez aussi ajouter de la tomate selon la saison.

### La préparation

Il suffit de faire revenir l'oignon dans un peu d'huile et d'ajouter les lentilles corail (après les avoir bien rincé) avec tout le reste.

Laisser mijoter environ 20min selon la consistance qui vous plaît. Et n'hésitez pas à adapter à votre goût!

## Une lecture

### Consommation: le guide de l'anti-manipulation

Une bd incontournable pour comprendre et déjouer les ruses utilisées pour nous faire consommer toujours plus..  
D'intérêt public



## Un tuto de tricot

### Comment tricoter les fameuses mitaines

D'après le blog "je m'éclate avec mes dix doigts" de [many35.blogspot.com](http://many35.blogspot.com)



Utiliser de la laine qui se tricote avec des aiguilles n°3  
Je vous propose plusieurs tailles : enfant, adolescent, femme, homme.  
Vous allez avoir besoin de : 30, 40, 60, 80 grammes de laine.

### Réalisation

Monter 38, 46, 54, 60 mailles et tricoter en côtes 2/2 pendant 20, 22, 26, 26 rangs, ceci correspond au poignet.  
Continuer en jersey endroit pendant 6, 6, 8, 10 rangs.

Continuer en jersey endroit en augmentant de la façon suivante :  
Rg1 : 18, 22, 26, 29 premières mailles à l'endroit puis tricoter une maille, faire une augmentation puis terminer le rang à l'endroit.  
Rg2 : 18, 22, 26, 29 premières mailles à l'envers puis tricoter une maille, faire une augmentation puis terminer le rang à l'envers.  
Répéter ces 2 rangs (5, 6, 7, 8 fois au total).

Ensuite on fait le pouce :

Tricoter les 18, 22, 26, 29 premières mailles à l'endroit, puis les 12, 14, 16, 18 mailles suivantes pour le pouce.

Tourner le travail pour faire le rang envers. On commence en ajoutant une maille dès le début puis on ne tricote que les 12, 14, 16, 18 mailles suivantes (on a alors fait 13, 15, 17, 19 mailles).

Tourner le travail pour faire le rang endroit. On commence en ajoutant 1 maille dès le début puis on tricote les 13, 15, 17, 19 mailles suivantes, on a alors un total de 14, 16, 18, 20 mailles pour le pouce. On fait 1 rang de jersey sur ces mailles puis 4 rangs en côtes 2/2 puis on rabat simplement les mailles.

Le pouce est terminé.

On reprend l'ensemble des mailles. Les 18, 22, 26, 29 premières mailles de l'aiguille de droite ont déjà été tricotées, on ajoute deux mailles supplémentaires à la suite et on termine le rang en tricotant les 18, 22, 26, 29 mailles de l'aiguille de gauche.

On tricote droit, en jersey, pendant 12, 14, 16, 18 rangs.

Nous avons maintenant l'index à réaliser :

On tricote les 14, 17, 20, 22 premières mailles, puis les 10, 12, 14, 16 mailles suivantes pour l'index.

On tourne le travail, on augmente d'une maille dès le début du rang et on tricote les 10, 12, 14, 16 mailles de l'index.

On tourne le travail, on augmente d'une maille dès le début du rang et on tricote les 11, 13, 15, 17 mailles suivantes.

On a alors 12, 14, 16, 18 mailles pour l'index.

On tricote ces 12, 14, 16, 18 à l'envers puis 4 rangs en côtes 2/2 et on rabat les mailles simplement.

L'index est terminé.

Ensuite, on fait le majeur :

On reprend nos aiguilles, il y a 14, 17, 20, 22 mailles sur l'aiguille de droite, déjà tricotées, on ajoute à la suite 2 mailles puis on tricote les 5, 6, 7, 8 premières mailles de l'aiguille de gauche.

On tourne le travail, on commence en ajoutant 1 maille au début du rang puis on tricote les 12, 14, 16, 18 mailles suivantes.

On tourne le travail, on ajoute une maille dès le début du rang et on tricote les 13, 15, 17, 19 mailles suivantes. On tricote à l'envers puis 4 rangs en côtes 2/2 et on rabat les mailles simplement.

Le majeur est terminé.

On passe ensuite à l'annulaire :

On a 9, 11, 13, 14 mailles sur l'aiguille de droite, on ajoute 2 mailles à la suite de ces 9 mailles puis on tricote les 4, 5, 6, 7 premières mailles de l'aiguille de gauche.

On tourne le travail, on ajoute 1 maille au début du rang puis on tricote les 10, 12, 14, 16 mailles suivantes.

On tourne le travail, on ajoute 1 maille dès le début du rang puis on tricote les 11, 13, 15, 17 mailles suivantes.

On tourne le travail et on tricote les mailles à l'envers puis 4 rangs en côtes 2/2. On rabat simplement les mailles.

L'annulaire est terminé.

Il reste à faire l'auriculaire :

On a 5, 6, 7, 7 mailles sur l'aiguille de droite, on ajoute 2 mailles à la suite de ces mailles puis on tricote à la suite les mailles de l'aiguille de gauche.

On fait 2 rangs en jersey puis 4 rangs en côtes 2/2. On rabat simplement.

Et voilà, votre première mitaine est terminée !

Vous faites la deuxième mitaine identique puis vous faites vos coutures : c'est terminé !

***“Puissent vos choix refléter vos espoirs plutôt que vos peurs”***

*Nelson Mandela*

### **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](#)

