



Première ligne droite ;-) !

Pour ceux qui me suivent sur Facebook, vous l'avez déjà lu, mais pour les autres, je vous l'annonce: je ne suis pas très à l'aise avec les souhaits de bonne année et tutti quanti 😊 donc .. ça y est, vous pouvez considérer que c'est fait!

Le vrai souhait que je fais est qu'il y ait une prise de conscience rapide et générale, écologique et sociétale, de notre responsabilité envers le vivant.

J'ose espérer que nous ne pourrons continuer à nous suffire "de pain et de jeu". Mais je suis dubitative cependant... nombres de commerces de Bio et de vrac ont fermé en 2022... la priorité n'est plus là. Mais comment rendre "désirable" ce mode de fonctionnement? Je me pose, comme beaucoup, la question..

Comme le cite Julien Vidal au début de son livre "les 2030 Glorieuses":

"Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas tes hommes et femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver chaque chose... Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le coeur de tes hommes et femmes le désir de la mer."

(citation de St-Exupéry)

Et vous, pour quelle mer avez-vous un désir vivifiant?

Au plaisir de vous retrouver, encore cette année, au détour d'un marché ou devant chez vous! Merci pour votre fidélité

Je vous souhaite une jolie journée 😊

Laetitia

épicière-semeuse-tout doucement en janvier



Petits prix

Dates courtes, déstockage

	perles moutarde estragon 3.50€		petit pot mayo 2.50€
PROMOS			
	purée amandes blanches 7.50€		p'tit déj sarrasin 3€
			bouillon de boeuf 2.90€
	miel toutes fleurs 7.50€		farine lupin 2.90€
			chocolat cru sésame 3.50€

dans la limite des stocks disponibles

Quelques nouveautés



Purée d'ail noir
un condiment surprenant



Morning latte
curcuma gingembre
une boisson étonnante



Gelée ou fondant
d'érable
pour revisiter le sirop
d'érable, à vos crêpes!



Confit de citron au
gingembre
pour un tajine par ex



Morning latte
à la vanille, une boisson



Rillettes de poisson
maquereau, saumon ou
truite pour égayer vos
toasts ou tartines

[cliquez ici pour voir les autres produits conditionnés](#)

Recette anti-gaspi

Muffin salé aux restes de soupe

D'après le blog *Un flo de bonnes choses*

115 g de farine (60 g de complète et 55 g de farine bise)

1/2 sachet de levure chimique

15 g de parmesan fraîchement râpé

une pincée de sel

1 oeuf

125 g de soupe aux légumes de votre choix

2 cs d'huile d'olive

15 g de graines de courges

15 g de mix provençal (ou un mélange de tomates séchées et herbes de Provence)

Préchauffez votre four à 180°C.

Mélangez tous les ingrédients secs dans un saladier et tous les ingrédients liquides dans un bol, puis verser le mélange des liquides dans le mélange sec et incorporez rapidement. La pâte doit être grossière.

Cuire 15 à 20 minutes.



"Le bonheur c'est quand les actes sont en accord avec les paroles"

Indira Gandhi

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](#)

Envoyé par
 **sendinblue**