



En juillet, que se passe-t-il?

>> **Des nouveautés pour égayer vos tables d'été et surprendre vos papilles 😊**

Vous aimez la cuisine exotique? Vous aimez les saveurs originales? Allez vite voir plus bas! (Quantités limitées, surtout au camion, un petit message pour que je vous réserve, c'est mieux!)

>> **Si vous êtes intéressé-e-s par des gros volumes (voir lettre d'infos précédente ou sur le site dans l'onglet Listes), attention, je prévois d'arrêter de passer des commandes fin juillet, histoire de ne pas avoir trop de stock pendant mes congés. Donc n'hésitez pas à anticiper vos demandes!**

>> **Quelques modifications de planning en juillet et congés en août:
le calendrier de l'été ci-dessous**

>> **Vous voulez retrouver une ancienne lettre d'information? Elles sont toutes ici**

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

**Au plaisir de vous retrouver au détour d'un marché ou devant chez vous!
Je vous souhaite une jolie journée 😊**

**Laetitia
épicière-semeuse-dénicheuse de pépite**



Les nouveautés 😊



Sauce aigre-douce
Sauce sweet chili



Marinade teriyaki
Sauce pour nems



Sauce japonaise
Sauce pad thai



Vinaigre de riz
pour relever wok, bouillons, soupes



Huile d'olive au combava
en filet sur du poisson, en mayonnaise...



La famille ;-)



Chimichurri argentin



Sauce à la thaï



Ketchup de tomates
vertes



les condiments



les condiments



une

deux

trois

L'orange sanguine-géranium...:
je l'ai déjà proposée et cela fait longtemps que certains me la réclamaient, la revoici enfin!

Citron-sauge:
en recette de "Pim's" maison!

Banane-citron vert-sauge:
s'associe magnifiquement avec du fromage par exemple



Boisson sans alcool aux plantes de délicieuses combinaisons



Amour, Bonheur, Détente, Énergie, Mental, Rêves



Faibles en calorie, sans colorant ni conservateur ni sucre ajouté

Le calendrier de l'été

Juillet 2023

Graines
essentiel

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
					Marché Reillon 16h-19h	Marché Badonviller 8h-12h Angomont 13h Livraisons à la demande
3	4	5	6	7	8	9
		Villages Livraisons sur demande Amap de Bayon 17h30 à 19h	Reillon A la maison! 18h-19h	Livraisons sur demande Marché Merviller 16h-19h	Nonhigny 10h-12h Repaix 13h Livraisons sur demande	Marché Badonviller 8h-12h Livraisons à la demande
10	11	12	13	14	15	16
Livraisons sur demande Ogéville Ferme de la guinguette 16h-19h		Villages Livraisons sur demande Amap de Lunéville 18h à 19h	Reillon A la maison! 18h-19h	/		Marché Badonviller 8h-12h Livraisons à la demande
17	18	19	20	21	22	23
		Villages Livraisons sur demande Amap de Bayon 17h30 à 19h	Reillon A la maison! 18h-19h	Livraisons sur demande Marché Merviller 16h-19h	/	/
24	25	26	27	28	29	30
Livraisons sur demande Ogéville Ferme de la guinguette 16h-19h		Villages Livraisons sur demande Amap de Lunéville 18h à 19h	Reillon A la maison! 18h-19h	Livraisons sur demande Marché Merviller 16h-19h	Nonhigny 10h-12h Repaix 13h Livraisons sur demande	Marché Badonviller 8h-12h Livraisons à la demande

Pensez à vos sacs, bocaux et contenants !! ;-)

Août 2023

Graines
d'essentiel

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1	2	3	4	5	6
		Villages Livraisons sur demande Amap de Bayon 17h30 à 19h	Reillon A la maison ! 18h-19h	Livraisons sur demande Marché Merviller 16h-19h	Marché Reillon 16h-19h	Marché Badonviller 8h-12h Angomont 13h Livraisons à la demande
7	8	9	10	11	12	13
		Villages Livraisons sur demande Amap de Lunéville 17h30 à 19h	Reillon A la maison ! 18h-19h DERNIÈRE CHANCE	/	/	/
14	15	16	17	18	19	20
/	/	/	/	/	/	/
21	22	23	24	25	26	27
/	/	/	/	/	/	/
28	29	30	31	1	2	3
/	/	/	/	Livraisons sur demande Marché Merviller 16h-19h	Nonhigny 10h-12h Repaix 13h Livraisons sur demande	Marché Badonviller 8h-12h Angomont 13h Livraisons à la demande

Pensez à vos sacs, bocaux et contenants !! ;-)

Deux recette de cuisine

d'après le site des Délices de l'Ogresse



mini-cannelé au chimichurri

Pour une trentaine de mini-cannelés :

Ingrédients :

- 25 cl de lait
- 30g de beurre
- 1 oeuf
- 1 jaune d'oeuf
- 50g de farine
- 3 cuillères à soupe de chimichurri argentin (<http://www.lesdelicesdelogresse.com/produit/chimichurri-argentin/>)

Méthode :

Bon, pour ma part, je fais simple, je mélange un peu tout dans mon robot sans trop réfléchir. Une règle de base : commencer par bien faire mousser l'oeuf, histoire d'apporter une touche d'aéré lors de la cuisson. Et je finis par la farine à la fin. Les puristes ont certainement un ordre d'incorporation plus exigeant... J'ai rempli les mini-cannelés du moule au 2/3 et ça leur a permis de gonfler à la cuisson sans déborder.

Cuisson :

Mon four est à chaleur tournante, je l'ai mis à chauffer à 180° et j'ai enfourné mes mini-cannelés environ 15mn.



"pim's" maison

Une recette concoctée avec gourmandise et amour par Justin Merle, un jeune génie de la cuisine dont vous pouvez trouver les recettes sur instagram [@thegarden_of_delights](https://www.instagram.com/thegarden_of_delights)

Mesdames, Messieurs, voici rien que pour vous la recette simple, saine & décadente des pims maison... Ou comment retomber en enfance en un croc et remplacer les goûters industriels par des goûters maisons, sains et bien meilleurs. Hop, hop, voilà la recette :

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Mélangez ensemble et dans l'ordre 30g de sucre de coco ou complet 20g de compote de pomme
35g de yaourt végétal (soja ici)
20g d'huile d'olive douce
40g d'okara d'amandes (résidus obtenus suite à un lait végétal maison) ou à défaut de poudre/farine d'amandes
100g de farine d'épeautre
1 pincée de sel,
1 cac de levure chimique
1 cac d'extrait de vanille.

Mélangez jusqu'à obtenir une belle pâte pétrissable et homogène.

- Séparez en 8 boules d'environ 30g et aplatissez les avec le plat de la main en disques de 8cm de diamètre.
Posez 1 belle cac de marmelade de citron & sauge des Délices de l'Ogresse ou de la confiture de votre choix (très bon avec cerises ici aussi) sur 4 des 8 cercles. Recouvrez des disques restants.
- Scellez bien les bords (pour cela, je m'aide d'un verre).
4. Enfourez 15 min. Faites fondre 50g de chocolat blanc vegan ou de chocolat noir et nappez vos pims. Placez au frais 15-20 min.

ENJOY !!!

Belle journée & Take Care

"Il faut savoir allier le pessimisme de la raison
et l'optimisme de la volonté"

Antonio Gramsci

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](#)

