



Petit point de rentrée

Septembre étant un peu un 2e Janvier... les résolutions ^^
Après cette belle pause estivale que je me suis accordée, j'ai
comme à chaque fois prévu de garder le rythme de prendre le
temps de lire, de marcher... bref ce que j'aime faire quand je suis en
pause .

Combien de temps je vais tenir avant de replonger tête baissée
dans cette activité professionnelle que j'ai choisi et à laquelle
j'aime consacrer autant de temps ☺?

Vous aussi vous prenez de bonnes résolutions en septembre? Que
vous tenez combien de temps ☺?

Allez, assez causé pour ne rien dire, entrons dans le vif du sujet,
à suivre, entre autre:

>> **Bloquez la date du samedi 7 octobre après-midi !!**

Le P'tit marché de Reillon pour sa dernière édition vous propose
une belle palette artistique et culturelle, en plus des commerçants
et artisans habituels.

Scènes et territoire avec "à+ dans l'bus", le collectif les Pièces
détachées (en résidence actuellement à Reillon), Lise Garnier et le
groupe Jean Bloco de la Rastafaille.. il y en aura pour tous les
goûts, mirettes, oreilles et papilles

>> **Quelques références de vrac en déstockage**

>> **Les nouveautés de la rentrée au niveau accessoires pour vos
paniers-repas de midi ou sacs de goûter**

(Quantités limitées, surtout au camion, un petit message pour que je vous
réserve, c'est mieux!)

>> **Des nouveautés culinaires pour les fins palais**

>> **L'usage d'un produit (aujourd'hui le psyllium), le coin lecture et
la p'tite phrase de fin bien sûr**

>> J'ai quasi fini la mise à jour de la **version visuelle des produits
conditionnés et des produits d'entretien que je propose au camion!**
(une petite galerie d'exemples plus bas)

Pour y accéder, c'est par là

[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-motivée



Déstockage vrac



Poudre de noisette 17€/kg
Noix de coco râpée 4.50€/kg
Haricots blancs lingot 5€/kg
Riz blanc jasmin 4.50€/kg
Raisins de Corinthe 6€/kg

Les nouveautés



Mug cosy
double paroi pour isoler
un couvercle avec passage
de paille



Tasse inox
légère, incassable
avec possibilité de base
amovible anti-glisse



Gourde
bouchon sport, très solide



Cuillette ou Fourchière
une cuillère qui permet de piquer!
pour un panier pique-nique pas trop chargé



Les petites gourdes, les moyennes
gourdes..
isothermes ou non mais costauds!

Les nouveautés : suite



crème de gingembre
pour les amateurs, idéal
pour sublimer une verrine,
une viande, avec du
potiron..



poudre de pistache
teneur élevée en protéine
végétale, en fer et fibres
pour biscuits, gâteaux etc..



farine de coco
index glycémique bas,
fibres, faible en matière
grasse, sans gluten

Quelques visuels (à retrouver sur le site)

Boissons sans alcool et sirops



Produits d'origine Biologique (*sauf jus de pomme)

Sucrants



et Coulis



Produits d'origine Biologique

autres Huiles



Produits d'origine Biologique

Aides culinaires



Produits d'origine Biologique

Produits d'entretien liquides Prix au kg



Produits d'entretien en poudre Prix au kg



>> uniquement sur commande

Usage du psyllium : un aliment surprenant

Le Psyllium

Un excellent régulateur de la fonction intestinale

(Au moindre doute, consulter un professionnel de santé)

- Peut aider à traiter la constipation

>> laxatif naturel qui contrairement aux autres laxatifs protège aussi l'intestin de toutes inflammations et irritations

Dans un premier temps, les mucilages du psyllium vont absorber une grande quantité d'eau grâce aux aliments consommés. Ceci va accélérer le transit intestinal.

- Peut aider à traiter les diarrhées

>> riche en fibre, participe au bon équilibre du microbiote intestinal et permet donc de retrouver un équilibre rapidement

Dans le même temps, les mucilages capturent l'eau et aident à rendre les selles plus solides. Une fois remplis d'eau, les mucilages forment une texture de gel, ce qui va rendre les selles plus consistantes et en même temps permettre une évacuation rapide.

Les effets sur le transit apparaissent généralement **12 à 24 heures après la première prise**

- Peut aider à diminuer la glycémie

>> sa richesse en fibres ralentit l'absorption du glucose et donc de sucres dans le sang.

- Peut aider à limiter le risque de maladies cardiovasculaires

>> a la propriété de faire baisser le taux sanguin de lipides. Cela diminue ainsi le taux de cholestérol LDL, aussi appelé "mauvais cholestérol".

- Ne contient pas de gluten

>> permet d'améliorer la texture et le moelleux des pains, viennoiseries et préparations pâtisseries sans gluten. Il a la capacité de rendre des recettes plus moelleuses, permet de lever la pâte des gâteaux et des pains et de la rendre plus élastique. Il peut donc remplacer le gluten dans de nombreuses préparations!

>> peut tout à fait servir d'épaississant pour vos soupes, sauces etc

Effets indésirables et interactions

Plante puissante qu'il est nécessaire de consommer avec précaution.

Pour un adulte, il est conseillé de boire environ 30 ml d'eau pour chaque gramme de psyllium ingéré >> risques d'obstruction intestinale si la quantité de liquide n'est pas suffisante

Possibles interactions entre le psyllium et la prise d'autres médicaments

Ce n'est pas un aliment car il n'est pas absorbé par l'organisme.
Son effet est donc purement mécanique

Le dosage recommandé est de 30 ml de liquide pour 1 gramme de psyllium

Déconseillée pour les enfants de moins de 6 ans. Ensuite, entre 6 et 12 ans, il est vivement conseillé de diviser la dose recommandée par deux.

Le coin lecture ;-)

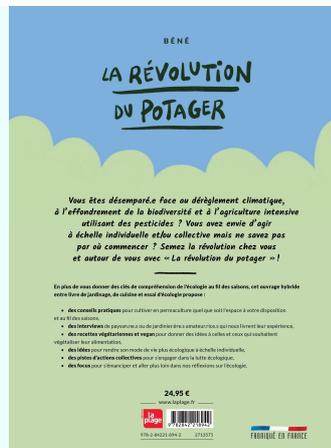


Un livre en précommande, lecture positive, oeuvre graphique, tapez "M.Mondialisation livre" pour en savoir plus, ça vaut le détour





Recettes de cuisine, jardinage,
interviews, pistes d'actions, un livre
couteau suisse!



"Si nous prenons la nature pour guide, nous ne nous
égarerons jamais"

Cicéron

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](#)

