



## Les infos de novembre

Je vous propose cette fois-ci une lettre uniquement axée sur des références de produits à des tarifs nouveauté ou au contraire déstockage (stock limité donc) !  
(Quelques uns pourraient faire jolis dans des paniers pour Noël 😊)  
Pas d'autre blabla et voilà 😊

(pensez à "afficher les images", elles n'apparaissent pas automatiquement dans le mail)

Et toujours la possibilité de venir rencontrer mes fournisseurs locaux le samedi 25 novembre à Charmois lors des Graines de rencontres  
**renseignements au 06.27.41.35.94**  
Dégustation de produits, petits ateliers.. ce sera un temps réjouissant pour se rencontrer, apprendre.. venez avec vos amis, votre famille!

**cliquez [ici](#) pour vous inscrire sur Facebook aux Graines de rencontres**



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

**Laetitia  
épicière-semeuse-relieuse**

## Les produits de ce mois



**4.80€/100g**

Poudre de pistache  
super-aliment riche en graisses saines, en protéines,  
en fibres et en antioxydants  
contient également vitamine E, potassium,  
magnésium, fer  
pour toutes vos recettes sucrées ou salées  
plein d'idées sur ce site

<https://www.larbrepersan.fr/uncategorized/7-recettes-avec-la-poudre-de-pistache/>

**prix nouveauté!**



**1.80€/100g**  
**prix découverte!**

**Baies d'épine-vinette**  
riche en vitamine C et en fer, antioxydante  
un goût fruité et acidulé idéal pour relever plats  
sucrés comme salés  
au p'tit déj dans un muesli, dans des salades, avec du  
riz ou du poisson, avec du chocolat noir ou dans une  
infusion  
(ingrédient de base de nombreux plats traditionnels  
en Iran)



**1.50€/100g**  
**prix déstockage!**

**Poudre de noisettes grillées**  
riche en fibres et en vitamine E  
se marie idéalement avec les fruits d'automne ou  
avec le chocolat  
en crumble sucré comme salé (en remplacement de la  
chapelure par ex)  
dans vos muffins, sablés ou cakes



**1.50€/100g**  
**prix promo!**

**Cubes de banane**  
riche en potassium, fibres, magnésium,  
vitamine B1 et B6  
faible en matières grasses  
5 cubes de banane séchée équivaut à  
1 banane fraîche!  
pratique à emporter et à manger, ne colle pas aux  
doigts

**Ananas séché**  
(en sachet car impossible à servir sinon ^^)  
riche en fibres, en bromélaïne, une enzyme très utile  
et intéressante, en polyphénols antioxydants  
un concentré d'arômes!



**3.90€/100g**

**Farine de coco**  
riche en fibres, en protéines  
sans gluten, index glycémique bas  
vitamines, minéraux, oligoéléments  
peut s'utiliser crue directement dans un yaourt, un  
smoothie.. pour profiter de ses bienfaits



**2.30€/400g**

**Amidon de maïs**  
utilisé pour apporter de la structure et de la  
consistance à vos préparations  
sans gluten  
utile également en cosmétique  
(shampooing sec par ex)



**3.30€/500g**

Fécule de pomme de terre  
permet d'épaissir des préparations liquides  
agent de liaison, épaississant, donne une texture  
onctueuse



**3.30€/500g**

Psyllium  
excellent régulateur de la fonction intestinale  
sans gluten  
effet coupe-faim  
aide à contrôler la glycémie



**6.90€/300g  
promo**

## Pour vos coffrets cadeau



**3.90€/110g  
promo**

Pickles graines de moutarde au vinaigre  
excellentes dans un sandwich, en accompagnement  
de poisson, avec une grillade  
elles font pétiller vos repas ;-)



**2.50€/33cl  
promo**

Potions le Magicien Bio  
faible en calorie et en sucre  
produit artisanalement en France  
sans colorant sans conservateur  
des saveurs douces, fruitées et originales



**En avant-première!!**

des thés, tisanes, infusions  
à glisser dans vos colis de Noël  
-liste exacte et tarifs sur demande  
mais il y a du choix!  
(les quantités de chaque sont assez  
restreintes par contre)

"Croire en tout rend la vie plus intéressante que ne croire en  
rien"

## 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](#)

