



Un petit coucou de début d'année

Pour débiter l'année, une lettre plutôt courte, où je vous présente:

- un petit bilan de quelques chiffres pour retracer l'année 2023 (mes excuses pour vous qui êtes aussi sur Facebook et qui avez déjà vu passer cela, tout le monde n'étant pas sur les réseaux (loin de là et heureusement .. je partage parfois de différentes façons certains contenus)
- une entreprise engagée que vous aurez l'occasion de découvrir si nous nous voyons en janvier 😊
- la liste des épices en vrac que je vous propose (elles sont peu visibles au camion, mais très intéressantes niveau tarif il me semble, je dis ça comme ça..)
et une recette avec du zaatar, mélange d'épices oriental.

(pensez à "afficher les images",
elles n'apparaissent pas toujours automatiquement)

[cliquez ici pour voir le planning de 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-bien couverte

Un petit bilan de 2023

En 2023
Quelques chiffres.. quelques infos..
→un petit résumé de l'année ☐
J'ai roulé 9777km

J'ai passé environ 450h sur mes emplacements (sans compter les passages à domicile et les livraisons en tournée!)
 ☐☐ J'ai fait travaillé une quinzaine de producteurs et artisans du secteur
 J'ai perdu mon gros fournisseur de produits frais.. et j'en ai retrouvé plusieurs autres
 J'ai vendu environ 100 sacs de farine de 5kg, environ 185kg de farine en vrac (toute farine confondue) et plus de 100kg de lentilles vertes en vrac également
 ☐♀ J'ai accueilli ma 1ère stagiaire pendant 3 semaines
 J'ai organisé 7 P'tits marchés de Reillon, 3 rencontres entre collègues de Synercoop, 1 journée Graines de rencontre avec mes fournisseurs locaux
 J'ai passé...beaucoup trop d'heures sur mes commandes, mieux vaut ne pas compter je crois 😊!
 J'ai encaissé 401 chèques
 J'ai papoté avec vous.. des heures et des heures !!
 J'ai crevé un mercredi soir d'été en forêt, en revenant de Bayon, et j'ai été remorquée un mercredi soir d'hiver en forêt, en revenant de Bayon 😊.. j'aime bien la forêt et j'aime bien aller à Bayon 😊😊
 3 communes m'ont sollicitée pour leurs paniers de fin d'année
 De nombreux paniers "drive" se sont retrouvés en attente de préparation, merci à mes chères voisines qui jouent le jeu



Pour bien démarrer l'année



Si nous nous sommes déjà vu.es en janvier, vous avez sûrement déjà reçu votre petit sachet de biscuits apéro de chez In Extremis 😊 Sinon, à très vite 😊
 J'ai choisi ces biscuits en raison de leur caractère engagé, et de l'origine de leur créatrice: elle est habitante de notre communauté de commune!



Une histoire pétrie de bonnes intentions

In Extremis est là pour (re)donner du sens à notre alimentation, une alimentation saine et sans gaspillage !

Nous imaginons des produits bons pour notre santé et celle de la planète. Chacune de nos recettes est saine et fabriquée à partir de matières premières existantes que nous valorisons.



Réduit en sucre et/ou sel



Ingrédients revalorisés



Sans additif



Offre vegan



Emballage 100% recyclable

Biscuits apéritif

Profitez d'un **apéritif sain et équilibré** grâce à nos recettes apéritives réduites en sel (-46%) et matières grasses saturées (-83%) !

Pour un plaisir garanti, notre poudre de pain (re)valorisé leur apporte **texture ultra-croustillante** et **goût torréfié**. Nos recettes sont vegan friendly !

Découvrez nos biscuits anti-gaspi en **sachet recyclable de 90g**. Une fois goûtés et appréciés, optez pour notre **offre vrac**, écolo'nomique.

[cliquez ici pour découvrir In Extremis](#)



Focus sur les épices

Voici les épices que vous pouvez retrouver en vrac au camion! Il n'y a plus qu'à préparer son petit bocal :-)
(les tarifs sont indiqués plus bas, et vous pouvez tout retrouver sur le site bien sûr)





Recette de feta rôtie au zaatar d'après le site Un déjeuner au soleil



Feta rôtie

★★★★★

Feta rôtie au four au zaatar ou ce que vous voulez ! Une entrée très facile, savoureuse et parfumée

Type de plat	Entrée
Cuisine	Grecque
Temps de préparation	5 minutes
Temps de cuisson	10 minutes
Repos	10 minutes
Portions	4 personnes
Auteur	Edda Onorato

Equipment

- Four

Ingrédients

- 200 g feta en une seule tranche (ou 400 g selon les appétits, en deux tranches)
- 1 belle pincée zaatar mélange d'épices et herbes : origan, sarriette, sumac, sésame...
- 1 pincée paprika facultatif
- 2 branches thym frais ou romarin
- huile d'olive vierge extra
- poivre
- 4 feuilles basilic
- 4 feuilles menthe

Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C (chaleur tournante).
2. Poser la feta sur du papier cuisson puis sur une petite plaque.
3. Saupoudrer d'épices, de thym puis verser un filet d'huile d'olive.
4. Enfourner pendant 10 minutes, ouvrir le four puis refermer (éteint) et laisser reposer une dizaine de minutes (le fromage va se raffermir autrement il est très mou)
5. Servir à température ambiante avec du poivre, le basilic et la menthe.

Notes

Conseils :

Conservation : cette feta rôtie se conserve deux jours à température ambiante.

Variantes : sur cette base vous pouvez faire ce que vous voulez

- saupoudrer de thym puis verser un filet de miel en fin de cuisson
- saupoudrer d'un autre mélange d'épice (cajun par exemple ou du cumin ou de la coriandre en poudre) ou d'herbes
- rester nature avec juste de l'huile d'olive et, à la fin de la cuisson, du poivre



les Épices				Prix au 100g
 ail poudre 2.90€	 cannelle 2.90€	 cumin graine 3.90€	 cumin poudre 3.90€	
 curcuma 2.50€	 curry 3.50€	 gingembre 3.50€	 herbes de provence 5.90€	
 mélange pain d'épice 5.50€	 paprika fumé 6.90€	 thym 6.90€	 zaatar 6.90€	

Produits d'origine Biologique

les Épices			Prix au 100g
 5 baies 7.50€	 poivre 3.50€	 clou de girofle 3.90€	

Sel et bouillon				Prix au kg
 bouillon légumes 26€	 bouillon poule 26€	 sel fin 2.60€	 gros sel 3.30€	

Produits d'origine Biologique

"Mieux vaut être optimiste et se tromper
que pessimiste et avoir raison" *Jack Penn*

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](#)

