



... Plein de choses !

Une lettre assez dense

Comme je trouve de moins en moins le temps d'en écrire une, je vais essayer qu'elle soit suffisamment complète pour ne pas vous laisser sur votre faim ;-)

>> Tout d'abord, un point sur le sondage que j'ai diffusé depuis début juin. Merci à vous qui l'avez déjà rempli, cela m'aide beaucoup à vous apporter le meilleur service.

Peut-être ne l'avez-vous pas eu, car j'ai omis de vous le donner, ou car on ne s'est pas vu en juin?

Je vous le mets plus bas. S'il n'est pas assez lisible, demandez-le moi par mail.

Un tirage au sort entre vos retours sera fait le 30 juin pour vous "récompenser" du temps passé 🌿

>> Autre chose, pour rappel, le **P'tit marché de Reillon du 6 juillet sera exceptionnellement délocalisé à Vého, pour être groupé avec le traditionnel bal populaire inter-Mpt (Maison pour tous) 🌿**

>> Les entrées et les sorties de produits 🌿

>> Des infos diverses et variées 🌿

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

[cliquez ici](#) pour voir mon planning



**Au plaisir de vous retrouver au détour d'un marché ou
devant chez vous! ♥**

Je vous souhaite une jolie journée 😊

Laetitia
épicière-semeuse-engraineuse



Dans le but de toujours mieux vous servir, auriez-vous la gentillesse de prendre le temps de remplir ce sondage?

Pour vous en remercier, 5 feuilles seront tirées au sort et donneront lieu à un cadeau constitué de produits variés du camion (choisis selon mon inspiration du moment!)

Valeurs

Vous venez au camion en priorité car vous y trouvez (noter dans l'ordre d'importance en partant de 1 le + important))

- *vrac*
- *bio*
- *local*
- *service*
- *sourire*
- *écoute*
- *autre :*

Planning

Vous est-il suffisamment facile de me trouver quand vous avez besoin?

- *oui*
- *non*

Si non, où et quand aimeriez-vous également me trouver?

Produits

-Vous y trouvez tout ce que vous souhaitez?

- *oui*
- *non*

Si non, qu'aimeriez-vous également y trouver?

-Vous venez régulièrement car vous y trouvez quasiment l'ensemble de vos courses (en complément des autres propositions selon le lieu où je suis: légumes, viande etc)

- *oui*
- *non*

-Vous venez rarement car justement vous ne trouvez pas tout?

- *oui*
- *non*

-Diriez-vous que vous avez connaissance de tout ce que je propose comme produits?

-Si vous deviez citer un produit indispensable pour vous , celui pour lequel vous venez au camion en priorité?

date du tirage au sort: 30 juin 2024

Sondage suite



Tarifs

Trouvez-vous dans l'ensemble les tarifs:

- corrects pour ce type de produits et adaptés à votre possibilité d'achat
- corrects pour ce type de produits mais trop cher pour votre possibilité d'achat
- trop chers et c'est pour cela que vous venez rarement
- très correct (et promis je n'en profiterai pas abusivement pour les augmenter ;-)
- autre :

Communication

-Vous lisez régulièrement la lettre d'information que vous recevez par mail?

- oui
- non

Si non, est-ce qu'elle ne vous intéresse pas?

Ou parce que vous êtes déjà submergé de mails?

Ou parce que vous ne saviez pas qu'elle existait?

Si oui, qu'appréciez-vous le plus y trouvez?

-Vous lisez régulièrement les posts sur les réseaux sociaux

- oui (facebook)
- oui (instagram)
- non

Si non, est-ce parce qu'ils ne vous intéressent pas?

Ou parce que vous n'êtes pas sur les réseaux?

-Avez-vous déjà consulté le site Graines d'essentiel?

- oui
- non

Si oui, diriez-vous qu'il est pratique à consulter et à utiliser?

Fréquence

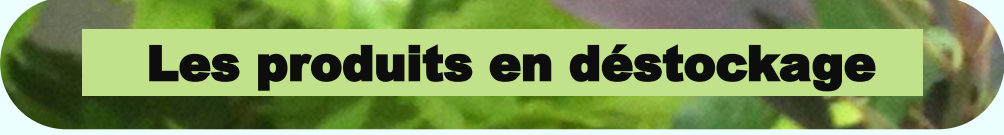
Vous venez régulièrement

- oui
- non

Que ce soit oui ou non, pouvez-vous me donner une raison principale pour laquelle vous fréquentez le camion plutôt régulièrement ou plutôt irrégulièrement)?

Avez-vous quelque chose à ajouter? Une question à laquelle je n'ai pas pensé? Une remarque?

Un grand merci à vous pour votre aide !



Les produits en déstockage



boisson aux plantes le Magicien bio

2.20€ le flacon

arrêt d'activité



vin Oé

8.50€ la bouteille

arrêt de la référence pour rentrer une production locale ;-)



mélange salade ou apéro

(olives, tomates séchées, graines de courge et de tournesol, épine-vinette)

22€/kg

stock conséquent

Les nouveautés pour l'été



sirop Bacanha

9.90€ la bouteille

des parfums originaux pour vos cocktails

Les infos sur l'usage des produits

Pour retrouver des infos sur les différents sucres, les différentes farines etc

Le site sera complété au fur et à mesure de mon temps ;-)

[cliquez ici](#)

Suggestions d'utilisation des farines sans gluten



POUR DES BISCUITS

70% FARINE DE RIZ
30% FARINE DE SARRASIN

POUR DES BISCUITS TYPÉS

70% FARINE DE MAÏS
30% FARINE DE SARRASIN OU CHÂTAGINE

SUGGESTION MÉLANGE GÂTEAU

75% FARINE DE RIZ
25% FARINE DE MAÏS

POUR DES BISCUITS OU DES COOKIES

60% FARINE DE RIZ
40% FARINE DE CHÂTAIGNE

POUR UN GÂTEAU AU PARFUM SUBTIL

25% FARINE DE LUPIN
73% FARINE DE RIZ
2% LEVURE SÈCHE

POUR UN DELICIEUX GOLDEN BREAD

32% FARINE DE LUPIN
33% FARINE DE MAÏS
33% FARINE DE RIZ
2% DE LEVURE SÈCHE

POUR UNE PÂTE À TARTE SAVOUREUSE.

70% FARINE DE RIZ COMPLET
30% FARINE DE TEFF

POUR DES BISCUITS CROQUANTS.

45% POUDRE DE NOISETTE
35% FARINE DE RIZ
20% FARINE DE TEFF

POUR UN PAIN TYPÉ SANS GLUTEN.

40% FARINE DE SARRASIN
40% FARINE DE RIZ
20% FARINE DE TEFF

POUR DU PAIN TYPÉ.

20% FARINE DE QUINOA
30% FARINE DE SARRASIN
50% FARINE DE RIZ COMPLET

POUR UNE PÂTE À CRÊPES TYPÉE

50% FARINE DE RIZ
50% FARINE DE QUINOA

POUR UNE PÂTE À PIZZA RICHE EN SAVEURS

POUR DES BISCUITS CROQUANTS

70% FARINE DE POIS CHICHES
30% FARINE DE RIZ
% FARINE DE RIZ

15% FARINE DE POIS CHICHES

20% FARINE DE SARRASIN
65% FARINE DE RIZ

POUR DE DÉLICIEUSES GAULETTES ÉTHIOPIENNES

POUR DES BISCUITS SABLÉS CROQUANTS.

80% FARINE DE LENTILLES VERTE
20% FARINE DE RIZ

APPELÉES INJERA.

100% FARINE DE TEFF

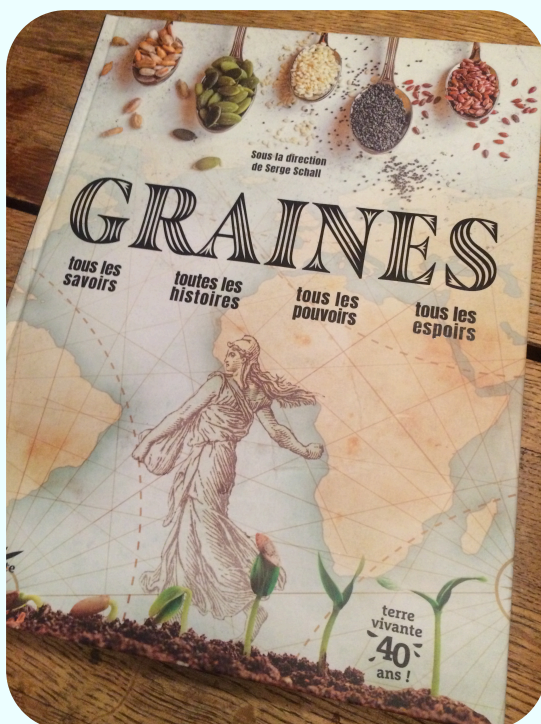
Une bonne adresse dans le secteur

Maraîchage Bio, à Ogéviller

<https://www.fermedelaguinguette.fr/>



Rendez-vous lecture



Une pépite ce livre!
édition Terre vivante
"Une plongée dans le monde fascinant des graines, unique en son genre dans son approche multiple, à la fois savante et ludique !
Ce beau livre foisonnant vous présente le monde des graines dans tous leurs aspects et toutes leurs richesses"



Ab victu recreati quique, postquam
 abierat tunc, vires opulentos adorti
 equestrium adventu colunt, que
 necesse peracta conat digressi sunt retro,
 que cesserunt omnes iuventutis robora
 inanes, et quos non habuit, non habent
 Hanum tamen sententiam nulli prous
 assentior, Nec enim illa prima veritas
 est, quæ ad modum in se quiescit
 et non movetur, sed quæ sequebat
 multa enim, que nostra causa cum
 quam faceremus, facimus causa nunc
 carum precari ad indignos, supplicare,
 etiam innoxios, etiam innoxios, etiam
 torquere vehementer, que in nostris
 robor non satis honeste, in amicum
 non tam, non tam, non tam, non tam
 in quibus de sua commodis viri boni
 multa detracta detractaque patiuntur,
 et in amicis potius ipsi faciunt.

lents de l'air, un désaccord et on se dispute à propos de tous les grands sujets : religion, politique, arts. L'écrivain londonien Swift écrit à un ami, à la suite d'une visite en un café : « I am not so convinced that any access to men in power gives a man more truth or light than the politics of a coffee house. » (« Je ne suis toujours pas convaincu que les informations des hommes de pouvoir aient plus de vérité ou apportent plus de lumière que les discussions politiques d'un café »). C'est dans cette ambiance que les Lumières pourraient promouvoir leur philosophie. C'était plus ou moins librement dans les cafés, c'était à ouvrir la voie aux révolutions importantes : la Révolution française et la révolution américaine d'ailleurs, durant leur séjour en France, les Insurgents américains, les Paul Jones, Benjamin Franklin, Thomas Jefferson, Jefferson et le café Procope. Ce dernier a conçu même l'idée d'un projet de constitution des États-Unis.

La consommation de café dans le monde

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CAFÉ

- Americano
- Espresso
- Cappuccino
- Cold brew
- Latte
- Mocha

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CAFÉ

- Espresso 33%
- Cold brew 22%
- Mocha 15%
- Latte 15%
- Americano 15%

AVERAGE CUPS OF COFFEE CONSUMED PER WEEK

- EUROPE 2.5
- USA 3.5
- AFRICA 1.5

SEATTLE
IS THE MOST COFFEE LOVING CITY IN THE WORLD

90% OF THE COFFEE PRODUCED IN THE WORLD IS CONSUMED IN THE WEST

COFFEE CONSUMPTION IN THE WORLD

TOP 10 COFFEE PRODUCTION COUNTRIES

- Brazil
- Colombia
- Ethiopia
- Vietnam
- Indonesia
- Guatemala
- Costa Rica
- Uganda
- Rwanda
- Kenya

TOP 10 COFFEE EXPORTING COUNTRIES

- USA
- Germany
- France
- UK
- Italy
- Spain
- Canada
- Japan
- China
- South Korea

Conseil :
Mettre au réfrigérateur 4 heures
minimum puis déguster frais.

Il y a les Princesse et les Caillasses, les amandes à coque dure et celles à coque tendre et celles qui nous laissent fondre de plaisir, repus de nougats et de calissons. Mais le premier cadeau de l'amandier c'est sa spectaculaire floraison blanche en milles d'hiver, car c'est le premier de nos fruitiers à fleurir.

Japanese

Châtaigne ou marron, c'est l'éternelle question. Pour les distinguer, l'amande du marron est non cloisonnée contrairement à celle de la châtaigne. Et les deux sont comestibles et délicieux. Attention, toutefois, à bien faire la distinction avec le marron d'Inde, celui qui donne les fruits dont on bourrait nos poches d'écoliers dans les cours de récré.

recettes trouvées sur le site de l'Ademe
avec des produits qu'on peut trouver au camion bien sûr!

GALETTES VÉGÉTALES

LENTILLES CORAIL-CURRY

Pour 4 personnes (3 galettes/pers)

Environ 240 g de lentilles corail

2 cuillères à soupe de farine de riz

1 reste d'aubergines, de courgettes et de tomates,
2 gousses d'ail revenues dans une goutte d'huile d'olive

Le reste de riz du réfrigérateur

1 œuf

Épices (curry, basilic séché, sel)

**Vous souhaitez remplacer
la viande ou le poisson
dans votre assiette ?**

**Ces délicieuses galettes
sont faites pour vous !**



01

Faire cuire les lentilles corail dans un gros volume d'eau pendant environ 10 minutes. Égoutter.

03

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et ajouter 5 cl d'eau si la pâte est trop compacte.

02

Pendant ce temps, préparer vos légumes : s'ils sont déjà cuits, les couper en petits morceaux. Sinon, les laver, les éplucher, les découper en petits morceaux, les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Épicer selon vos goûts.

04

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Mettre à cuire de petits paquets de pâte que vous étalerez avec le dos d'une cuillère. Retourner à mi-cuisson. Selon l'épaisseur des galettes, la cuisson peut durer de 10 à 15 minutes.

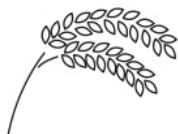
Déguster avec une salade verte ou une poêlée de légumes frais.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

VEGGIE AUX FANES OU FEUILLES VERTES

Cuisez sans proportions.
Partagez, testez, échangez, inventez : faites-vous confiance !

DES FEUILLES DE RIZ



DES FEUILLES
VERTES



CAROTTES



épluchures ou
tagliatelles : les
faire sauter
rapidement dans
une poêle avec
sel et curcuma

fanés, salade, épinards (dans
le cas de fanés ou
d'épinards,
blanchir les feuilles
rapidement)

PURÉE



pois chiches, lentilles,
pois cassés

ÉPICES



JUS DE
CITRON



EAU



PURÉE DE
TAHIN



ÉPICES
ET SEL



7

re(f)use*
refuse food waste
re-use everything

"Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant"

proverbe indien

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](#)

