



Les infos de l'automne

Dernier P'tit marché de Reillon

>> samedi 5 octobre 🌿

un joli programme, comme d'habitude.

Je vous invite à être présents, pour cette dernière édition de la saison 😊 et encourager cette organisation.

>> les résultats du sondage 🌿

j'ai lu toutes les réponses que vous m'avez rendues courant juin et je vous en fais un petit condensé

>> Les entrées de produits 🌿

>> Des infos diverses et variées 🌿

☀️ **une bonne adresse dans le secteur**

☀️ **un focus sur une famille de produits**

**(cochez "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-déjà emmitouflée**

Le P'tit marché du 5 octobre

**Vous pourrez bien sûr retrouver une dernière fois à Reillon
vos fidèles commerçants! 😊**

**Les Doubles Croches, que vous aviez appréciées l'année
passée, reviennent agrémenter le temps du marché de leurs
mélodies, et satisfaire vos oreilles 🎵**

**Pour finir, Sam régale les papilles sera présente pour clore la
saison, et vous proposera un tajine, à manger sur place ou à
emporter si vous préférez. N'hésitez pas à lui réserver (ou à me
faire signe) pour ne pas rester sur votre faim! 😊**

Le sondage : compte-rendu

**Oui ça y est, j'ai enfin pris le temps de finir d'éplucher vos retours ! 🤖
Vous avez été nombreux à avoir la gentillesse de prendre le temps
de répondre aux questions que je vous posais 😊
Et voici quelques "analyses" de ce qui en ressort 🙄**

**👉 pour une grande majorité parmi les réponses, une des motivations
à venir au camion est parce que vous y trouvez des produits issus de
l'agriculture biologique (et je suis d'ailleurs labellisée Bio par
l'organisme Ecocert)**

**👉 en 2e position, vient le vrac comme motif prioritaire (plus de 250
références de vrac pour rappel 😊)**

**👉 puis arrivent les autres raisons (vous êtes d'ailleurs plusieurs à
n'avoir pas mis d'ordre entre les propositions de réponses, car tout
est autant important pour vous):**

-les produits sont locaux (quand c'est possible bien sûr),

-cela crée et soutient un emploi local

**-vous appréciez le service: pour certains, arrêt à votre porte! ou près
de chez vous sur le marché ou l'AMAP du coin..**

-vous venez aussi pour l'accueil et mon sourire (c'est gentil ça 😊)

👉 certains ont ajouté qu'ils venaient pour le choix et la diversité de produits, et pour les échanges (avec moi ou entre clients, le moment de faire ses emplettes au camion peut être très convivial)

✅ pour la plupart d'entre vous, vous avez très facile à me trouver (même si j'ai eu quelques suggestions de nouveaux lieux, si j'ai envie de me dédoubler 😊)

✅ pour la plupart également, vous trouvez ce qu'il vous faut au camion (j'ai eu également quelques suggestions de nouveaux produits... ajouter une remorque ?)

✅ vous avez en général le sentiment de connaître ce que je propose comme produits (allez, interrogation écrite !), mais vous ajoutez souvent que "presque" (moi-même je ne sais plus parfois tout ce que j'ai, alors.. vous êtes excusé-es!)

✅ vos produits préférés, vos indispensables sont très variés (effectivement d'un lieu à l'autre ou d'une personne à l'autre, je ne vends pas du tout les mêmes produits, c'est drôle.. même si les gâteaux apéro.. c'est assez général 😊)

✅ et vous avez pour beaucoup le réflexe de me demander, quand vous avez un doute sur la présence d'un produit (et cela me donne des idées de nouveautés à rentrer!)

👉 vous êtes très nombreux à trouver les prix corrects et adaptés à votre pouvoir d'achat (cela me rassure car comme je vous vois souvent, j'ai l'assurance que je ne vous mets pas sur la paille 😊) quelques uns les trouvent même très corrects et pour certains, je suis un peu chère pour votre porte-monnaie (ce que je conçois entièrement même si j'essaie d'appliquer les prix les plus justes possibles..)

chacun fait au mieux avec ses possibilités et priorités

✅ la lettre d'information envoyée ponctuellement par mail est lue par une petite partie de vous, elle complète et reprend un peu aussi les posts Facebook pour ceux qui ne sont pas sur les réseaux (et c'est le cas de beaucoup!)

Donc typiquement cette lettre paraîtra aussi sous forme de post, pas de jaloux!

Mais si vous la recevez par inadvertance et que vous n'avez pas le temps (ou l'envie) de la lire, désabonnez-vous! C'est le plus simple 😊

Et avant de commencer mon activité d'épicière, je n'étais pas du tout non plus sur les réseaux (je n'avais pas non plus d'ordinateur...).

C'est un outil utile mais chronophage.

Par exemple quand j'ai voulu commencer ce projet, j'ai pu prendre très facilement contact avec d'autres épicières, et aller les rencontrer, les réseaux permettent cette facilité là..

👉 plus de la moitié d'entre vous est déjà allée consulter le site Graines d'essentiel, voire même l'utilise régulièrement pour faire leurs listes et le point sur ce que j'ai.

C'est chouette parce que j'y passe pas mal de temps pour qu'il soit un minimum à jour, et complet (même s'il y aurait encore plein de

choses à améliorer (à quand les journées de 48h..)

Je pense que c'est mon meilleur outil pour vous montrez tout ce qu'on ne voit pas dans le camion..!

♥ et pour finir (car c'est déjà bien assez long comme débriefing!) certaines et certains d'entre vous ont ajouté un petit mot, à la fin du sondage (ou au milieu, y a pas d'endroit réservé, pour les mots gentils 😊)

Et ça fait super plaisir....

Je vous avoue un truc, j'ai besoin de savoir que ce que je fais sert à quelque chose, et même si j'y mets mon coeur et mon énergie, je ne suis jamais assez sûre que je le fais bien.. vos encouragements sont donc vraiment chouettes 🙌😊

donc, juste merci 🙏

Les nouveautés de l'automne



du riz en veux-tu en voilà :
riz germé, riz glutineux, riz sobre en eau...



les tisanes de
Claire, le "Jardin du
Beau Soleil"



Une bonne adresse dans le secteur

"La Faille est une petite salle de spectacle née, de l'amour du spectacle, par une bande de copains, dans un ancien grenier à foin"



Pour être au courant des concerts proposés, demandez à être inscrit-e dans leur liste d'envoi (lafaillebadonviller@gmail.com)

De beaux moments en prévision :-)

La saison est il est vrai bientôt terminée mais vous avez l'info pour l'année prochaine 😊

Et une chouette soirée va être proposée autour de la Toussaint, alors ça vaut peut-être le coup de se renseigner 😊😊

Focus sur les oléagineux



LES OLEAGINEUX

Liste des fruits oléagineux

- Les **noix de cajou** : ce fruit de l'anacardier est l'un des meilleurs fruits oléagineux. Celui-ci est riche en vitamines et minéraux et a des effets bénéfiques variés sur la santé (prévention de maladies cardiovasculaires, diabète...)
- Les **pistaches** : riches en protéines, et pouvant avoir un effet bénéfique sur le taux de cholestérol, nous devrions manger environ 30 g de cet oléagineux chaque semaine
- Les **amandes** : reconnues pour réduire le taux de mauvais cholestérol, les amandes contiennent aussi de nombreux minéraux et peuvent notamment être déclinés en lait d'amande pour remplacer le lait de vache.
- Les **noix** : riches en antioxydant, la noix contient aussi des oméga-3 et possède des vertus pour faciliter la circulation sanguine
- Les **noisettes** : son gras mono-insaturé a des effets bénéfiques au niveau cardiovasculaire. De plus, les noisettes ont un fort pouvoir anti-oxydant
- Les **noix de pécan** : ce fruit de pacanier regorge lui aussi d'anti-oxydant et contient une bonne quantité de zinc, de cuivre, et de manganèse.
- Les **noix de macadamia** : ses acides gras mono-insaturé aide à lutter contre le mauvais cholestérol.

Liste des graines oléagineuses

- La **graine de pavot** : Elles contiennent beaucoup de protéines (environ 20 g pour 100 g), ces petites graines réduiraient les risques de maladies cardio-vasculaires de par sa teneur en bons acides gras.
- La **graine de courge**, ou graine de citrouille : utilisé notamment pour ses effets bénéfiques contre les problèmes de vessie, la graine de courge est reconnue pour ses effets diurétiques.
- La **graine de tournesol** : très riche en vitamine E antioxydante, les graines de tournesols ont aussi des effets bénéfiques contre le cholestérol
- La **graine de lin** : possède de nombreux bienfaits, notamment contre l'hypertension et la constipation.
- La **graine de sésame** : à de nombreuses propriétés diététiques, mais aussi thérapeutique, notamment au niveau cardiovasculaire.

- **Quels sont les bienfaits des oléagineux ?**

Les oléagineux sont source de nutriments

Ils ont une bonne valeur nutritionnelle et regorgent de **vitamines B** qui ont un rôle essentiel dans la transformation des glucides, ainsi que des **vitamines E**, qui ont des effets anti-oxydants. En plus de ces vitamines, les oléagineux contiennent **de nombreux minéraux**, tel que le magnésium, le fer, le potassium, le phosphore et le calcium.

Les oléagineux sont riches en fibre

Les oléagineux et notamment les graines de chia (34 g environ pour 100 g) et de lin (26 g environ pour 100 g) sont une **très bonne source de fibres**, essentielles pour un bon transit intestinal et une bonne digestion.

Ils contiennent des protéines végétales

Les graines et fruits oléagineux sont une excellente source de protéines végétales. Les arachides par exemple, contiennent environ 26 g de protéines pour 100 g. Les fruits et graines oléagineuses constituent donc un bon moyen si l'on cherche par quoi remplacer la viande en matières d'apports protéiniques.

Oléagineux : Source de bonnes graisses

Leurs fortes teneurs en acide gras mono-insaturés et acide-gras polyinsaturé en font de très bons alliés contre le cholestérol, en participant à garder le bon cholestérol tout en **réduisant le taux de mauvais cholestérol**.

- **Comment utiliser les oléagineux en cuisine ?**

Les fruits oléagineux donnent une impression de satiété, il s'agit donc d'un très bon aliment pour une collation et ainsi éviter le grignotage entre les repas. Pour tirer profit un maximum des bienfaits des oléagineux, il faut veiller à **varier leurs utilisations**. Quelques exemples d'utilisation des oléagineux :

- On peut faire son propre lait végétal, par exemple du lait d'amande pour un petit déjeuner vegan et protéiné.
- Vous pouvez faire de la **purée d'oléagineux**, la graine de sésame peut par exemple être broyée pour en faire du tahini maison.
- La cacahuète peut elle aussi être broyée pour faire du **beurre de cacahuète**.
- Vous pouvez ajouter un **mélange d'oléagineux dans vos mueslis**
- **L'huile de lin** peut être utilisée pour assaisonner sa salade (attention, l'huile de lin se consomme "crue" et ne cuisine pas, et est très fragile à la chaleur, attention donc à bien la conserver)

- **Combien de grammes d'oléagineux par jour ?**

Les oléagineux ont certes de nombreux effets bénéfiques sur la santé, mais il ne faut pas en abuser et un mélange d'environ **30 g par jour** suffira à apporter à votre corps ce dont il a besoin, sans excès.

"Tout acte a des conséquences, pas seulement les choses qu'on fait
mais aussi celles qu'on ne fait pas"

Elise Broach

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](#)

