



L'Epi'news de juillet

ACTUALITES

Du bio à l'épicerie !

Les 4 et 5 juin dernier, Les Hameaux Bio à Pornic ont organisé une collecte de produits bio.

Vous pouvez retrouver depuis un rayon d'articles bio à l'épicerie :

- Conserves, bocaux
- Pâtes et riz (en vrac ou pas !), farine
- Petits dej, compotes, thé, gâteaux
- Crème hydratante

[La collecte bio solidaire en vidéo.](#)

Réouverture de moulin à café

Retrouvez le moulin à café tous les jeudis après-midi de 14h à 16h30.

Un lieu ouvert à tous : rencontres, discussions et échanges.

Le moulin à café, [en savoir plus.](#)

De nouveaux produits d'hygiène

Grâce à l'association [Dons Solidaires](#) et aux Pays de la Loire, de nouveaux produits d'hygiène sont en vente à l'épicerie :

- Couches
- Shampoing
- Lessive
- Nettoyant sol
- Coupe menstruelle

Les produits sont issus de dons de marques connues et de bonne qualité.

Surgelés : on sort de l'ordinaire

Profitez-en pour recevoir vos amis ou votre famille et partagez avec eux :

- aumônière à la crème glacée
- grande variété d'amuse-bouches salés
- buche glacée
- pommes de terre à la graisse canard

PRODUITS & RECETTES



La lentille corail

Tout le monde connaît la lentille, on consomme principalement des lentilles vertes.

La lentille corail apporte un peu de couleur à vos recettes et surtout, elle est prête en à peine un quart d'heure !

Elle possède un goût doux et légèrement sucré, et apporte plus de douceur à vos plats que la lentille verte ou brune.

Une assiette de lentille corail est très rassasiante et stoppe toutes envies de grignotages après le repas. C'est donc un bon allié minceur.

Ce légume sec est parfaitement adapté aux régimes végétariens et végétaliens : sa forte teneur en protéines végétales, associée à des féculents, fruits secs et légumes, apporte tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement

de votre corps.
[Recettes faciles.](#)

Riz Vénéré Expresso

Prêt en 2 minutes chrono au micro-ondes !

Cette coloration noire, qui vire généralement au violet foncé après cuisson, est due à une teneur exceptionnellement élevée du péricarpe du caryopse en anthocyanes.

C'est un riz complet.

Le riz noir a une valeur nutritionnelle élevée ; avec notamment une source de vitamine E et d'antioxydants.

Il contient aussi des acides aminés essentiels, comme la lysine et le tryptophane, des vitamines du groupe B, telles que la thiamine (B1), la riboflavine (B2) et l'acide folique (B9), ainsi que des oligo-éléments, dont le fer, le zinc, le calcium et le phosphore.

Les pâtes : quinoa, seigle, blé noir et blé tendre

Prêtes en 6-8 minutes, fabriquées à Missillac, les pâtes au seigle, au quinoa, au blé noir et au blé tendre sont plus intéressantes nutritionnellement que les pâtes blanches :

- seigle : fibres alimentaires, antioxydant, protéines végétales, vitamines et minéraux.
- quinoa : riche en protéines, tous les acides aminés essentiels, sans gluten.
- blé noir ou sarrasin : fibres alimentaires, protéines végétales, sans gluten, antioxydant.
- blé tendre ou froment : Fer, vitamines du groupe B, vitamine E, antioxydants.

1 paquet acheté = 1 paquet offert



CEUX QUI NOUS ENTOURENT



Arielle, bénévole à l'épicerie a pédalé pour l'association [Lucioles](#) :

Tous réunis pour une cause commune :
Récolter des fonds pour aider les enfants hospitalisés.

Dépassement de soi, esprit d'aventure et partage convivial de l'effort mais aussi : plaisir, respect, entraide, solidarité, cause environnementale.

Du 17 au 28 juin 2021 road trip : La Côte Atlantique à vélo de La Rochelle à Hendaye, 12 jours inoubliables le long de la côte atlantique, par la Vélodyssée, la véloroute la plus longue de France, 650 km d'itinéraires balisés à vélo, une sacrée expérience !

"700km à vélo sur la Vélodyssée agrémentés de quelques bains énergisants en Atlantique, de très nombreuses averses, de beaucoup de rires partagés dans un groupe très sympa, de dizaines de bleus sur tout le corps, de fleurs et parterres magnifiques, de douleurs un peu partout, de paysages lumineux, de couchers de soleil qui donnent envie de reprendre les pinceaux en rentrant..."

Et plein d'autres choses qui vont émerveiller mon quotidien à venir !" Arielle

31 Avenue Jules Verne
44 250 ST BREVIN LES PINS
02 40 27 61 64
episol44@gmail.com



Vous avez des idées, vous souhaitez participer à l'Epi'news, contactez nous !
Epi'news juin 2021

[Se désinscrire](#)

