



## L'Epi'news d'octobre

### ACTUALITES

#### Un p'tit dej' pour tous

##### Le 05/11/2021 :

9h - 12h : partage d'un petit-déjeuner autour de produits sélectionnés par une diététicienne, que vous pourrez trouver, en majorité, en vente à l'épicerie. Venez avec vos enfants (peu importe leurs âges) découvrir des petits déjeuners variés, les incitant à découvrir de nouveaux aliments. Proposition et choix des recettes pour l'atelier cuisine qui suivra.

##### Le 27/11/2021 :

9h - 10h30 : 12 mois - maternelles

10h30 - 12h : primaire - collège

Préparation de recettes rapides et gourmandes, peu chères. Chacun repartira avec sa préparation.

##### Le 15/12/2021 :

9h - 12h : partage du petit-déjeuner, retour sur les évolutions pour les familles présentes aux ateliers précédents, échanges autour de solutions concrètes pour que le petit-déjeuner soit un moment à part entière de la journée des familles.

**Pendant toute cette période :** accueil p'tit dej' tous les mercredis matin à l'espace famille de 9h30 à 12h.

#### Le repas solidaire

Enfin le retour de ce moment de partage et de solidarité le **16 décembre à Corsept**, le midi, covoiturage possible.

Cette année le thème sera Noël Gourmand. Les inscriptions sont ouvertes pour le repas mais aussi les différents groupes pour participer à l'organisation : déco, animation, communication (création des menus, presse...), service.

N'hésitez pas à venir vous renseigner auprès de Julie ou Mellyssa.

#### Ateliers "bien manger c'est pas compliqué !"

A partir du 9 novembre, venez cuisinez et partagez avec nous vos idées, astuces recettes, et en découvrir de nouvelles, pour allier alimentation équilibrée et petit budget.

Nous nous retrouverons chaque mardi de 10h à 12h.

Lors de la première séance : « confection d'une soupe de légumes de saison et discussion autour des labels »

### PRODUITS & RECETTES



#### En octobre : la figue

Sa saison : septembre/octobre

Moelleuse et sucrée, la figue est le fruit phare d'octobre à intégrer dans de nombreuses recettes salées ou sucrées. Elle est riche en antioxydants, en minéraux, en fibres... Une véritable mine de bienfaits pour un apport calorique raisonnable.

Deux à trois figues (soit 100 g environ) fournissent 10 % des besoins quotidiens en calcium, minéral indispensable aux os. Elle renferme aussi 2,3 g de fibres pour 100 g, un atout pour un bon transit.

La figue améliore l'élasticité de la peau

Elle renferme des flavonoïdes et du sélénium qui sont des antioxydants. Ils agissent, entre autres, sur la peau en améliorant son élasticité et en lui donnant

ainsi plus de dynamisme.  
Attention cependant en cas d'allergie ou de côlon irritable !

Par ici les bonnes recettes de [crumble aux figues et aux noix](#) et [millefeuille de figue au chèvre](#) !

## Les surgelés de la Halte du Coeur

Nouvellement arrivés ce mois-ci, découvrez :

Le **chili sin carne**, le chili végétarien sain avec un nutri score A pour 2 personnes.  
Un plat plein de saveurs et une bonne alternative à la viande.

Le **haché végétal "tout bon, tout veggie"** de chez Picard, Et si ce haché végétal réinventait le burger ! Au programme, un mélange de protéines de blé, betterave rouge et champignons de Paris qui promet de bons burgers veggies\*.

Et avec son taux élevé de protéines végétales, il fait un sans faute pour les végétariens.

La petite boîte de **5 macarons aux framboises**, pour vous faire plaisir !

\*végétarien



## CEUX QUI NOUS ENTOURENT



### David, adhérent accompagné, coiffeur en activité

#### David et l'Épicerie Solidaire :

« Pour moi l'Épicerie est un lieu accueillant avec des bénévoles très avenants et dévoués pour les personnes ayant des difficultés financières ou sociales.

Mais justement ici on se retrouve dans un mélange d'origines sociales. J'ai pu être soutenu par des bénévoles accompagnants dans plusieurs de mes démarches professionnelles, cela m'a beaucoup aidé. »

David trouve que les produits proposés sont très variés, et il y fait la majorité de ses courses.

Il apprécie la fraîcheur des légumes du jardin et la possibilité d'acheter également des produits d'hygiène et d'entretien.

Les produits qui lui manquent sont par exemple : le papier cuisson, cellophane, l'aluminium, le sopalin, mais se sont peu de choses par rapport à tout le positif qu'il y trouve.

Il trouve que les cartes d'achat attribuées permettent d'apprendre à mieux gérer son budget alimentaire, car on peut fractionner par semaine en fonction du montant qui nous ait attribué, et tout ça pour une faible participation financière.

« Pour moi, le but de l'association est que l'on arrive à sortir de la période difficile qu'on peut tous être amené à traverser un jour, cela peut prendre du temps, mais avec tout ce qui est mis en place on avance petit à petit »

#### Action partenariat :

« J'apprécie toutes les actions et tous les partenariats qui sont proposés et qui n'existent pas dans pleins d'autres lieux : coiffure, douche, lave-linge, massage...

Le partenariat de l'Épicerie et de Cinéjade m'a permis d'aller voir quelques films au cinéma, je n'y serai jamais allé au tarif normal. »

David vient de commencer les cours de magie proposés par l'amicale laïque : « c'est divertissant et me permet de développer mes sens ».

#### Une anecdote, une idée :

« J'ai pu donner un coup de main de temps en temps pour réceptionner les marchandises le jeudi après-midi, et je pense que si chaque personne (en recherche d'activité), venait donner un coup de main une fois par mois, ça

aiderait les bénévoles et montrerait une reconnaissance pour leur travail ».

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 !

[Se désinscrire](#)

