



L'Epi'news de janvier

L'Épicerie vous souhaite une belle année 2022 !

ACTUALITES

L'Espace Famille : ateliers cuisine le samedi, on joue en famille le mercredi

Ateliers cuisine le samedi :

Pour les plus de 6 ans et son parent.

Dates à venir : 29 janvier, 26 février, 26 mars et 21 mai.

Chacun repart avec son plat et son dessert, 3€ la part.

N'hésitez pas à vous inscrire auprès de Mellyssa chez Retz'Activités.

Ateliers on joue en famille le mercredi :

Tous les mercredis de janvier et février, jeux de société et création de jeux.

Adhésion à l'Épicerie pour 2022

Pensez à régler votre cotisation auprès de Julie.

Bénévoles : formations Escarcelle et hygiène et sécurité alimentaire

En mars, ces 2 formations sont accessibles. Les programmes et les dates sont disponibles auprès de Julie.

PRODUITS & RECETTES

En janvier : le kiwi

Sa saison : décembre à avril

Peu sucré, apportant 58,5 kcal/100 g, le kiwi est riche en vitamine C : un seul kiwi permet de couvrir la totalité de nos besoins quotidiens. Il est riche en vitamine K, source de vitamine B9 et de sélénium.

Il contient également du potassium, du cuivre et de la vitamine E.

Pour bien le conserver il faut l'éloigner des pommes (celles-ci le font murir plus vite !).

Les ris de veau

Au rayon surgelés de l'Épicerie, **ris de veau disponibles** ! Cet aliment est assez rare et c'est un mets au goût très fin.

Vous pourrez trouver au dos de la boîte une recette délicieuse de ris de veau caramélisé et des conseils pour le cuisiner.



Chavroux au miel de fleur d'oranger

Fromage de chèvre au miel de fleur d'oranger, alliance du miel et de la fraîcheur du chèvre avec une texture fondante. Pour varier des apéritifs classiques, démoulez-le et servez-le avec des crudités ou des gâteaux apéritifs.



CEUX QUI NOUS ENTOURENT



François, adhérent accompagné

François et l'Épicerie :

« J'ai été orienté par le CCAS, il y a très longtemps suite à une grosse facture d'électricité, on m'a dit que je pouvais venir à l'épicerie pour avoir une aide alimentaire, alors j'y suis allé.

A la fin de mes soucis, j'ai voulu rendre la pareille et j'ai été voir Jean pour lui proposer de donner un coup de main à mon tour.

Je suis donc devenu bénévole pendant une période assez longue. Malheureusement mes soucis de santé ont fait que j'ai dû arrêter de donner un coup de main et j'ai eu à nouveau des soucis financiers.... »

Actions, partenariat :

« Je viens régulièrement voir Reine, pour me faire couper les cheveux, c'est bien pratique. »

Un mot pour résumer tout ça :

« L'Épicerie est pour moi "un grand service", pour l'alimentaire mais aussi pour les contacts et pour rencontrer du monde. »

Une idée qui a émergé de cet entretien avec Julie :

« On pourrait imaginer (quand la situation sanitaire se sera améliorée) de faire un restaurant éphémère ponctuellement à l'Épicerie : avoir l'impression d'aller au resto, sans la facture qui va avec. Ou trouver un partenariat avec un restaurateur pour des repas suspendus ? »

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