



L'Epi'news de septembre

ACTUALITES

Modification des horaires d'ouverture de l'Épicurie

A compter du 13 septembre l'Épicurie reprend ses vieilles habitudes :

- Lundi : de 17h à 18h30
- Mardi : de 14h30 à 16h
- Vendredi : de 09h30 à 11h

Lors des ouvertures de l'Épicurie nous vous remercions de passer par le côté droit (côté jardin et bureau de Julie) pour entrer afin d'éviter les croisements, nous vous invitons également à patienter de préférence derrière le bar, tranquillement installé, nous vous donnerons un petit numéro pour repérer l'ordre de passage.

Modification du planning des bénévoles

Le planning a fait peau neuve, n'hésitez pas à le consulter et à nous faire des retours si besoin.

Partenariat avec l'Amicale Laïque de St Brévin

Le partenariat avec l'Amicale Laïque vous permet d'accéder à toutes leurs activités en ne réglant que 10% de l'adhésion.

Les inscriptions auront lieu samedi 11 septembre, de 10h30 à 12h30 et de 14h à 17h.

Avant de vous rendre sur place : appelez ou passez voir Julie à l'Épicurie pour lui préciser la ou les activités choisie(s). Tous les documents et renseignements sont disponibles à l'Épicurie.

Alors n'hésitez plus à reprendre un sport ou un loisir ! Cela vous apportera du bien-être et vous permettra de faire de nouvelles rencontres. L'Amicale Laïque : [par ici](#).

PRODUITS & RECETTES



En septembre : l'aubergine

Sa saison : juin à septembre

Ses caractéristiques :

- Peu calorique ;
- Riche en fibres ;
- Riche en antioxydants ;
- Stimule le transit intestinal.

Ses particularités : sa richesse en eau, en fibres, en antioxydants.

Comment la choisir ?

La peau doit être lisse et brillante, les sépales doivent être bien verts et épineux, et adhérer à la peau.

Éviter les fruits dont la peau est fripée et dont la couleur est mate et tire sur le brun. La chair risque alors d'être amère, fibreuse et de contenir beaucoup de graines.

Comment bien la conserver ?

Au réfrigérateur : l'aubergine n'aime pas le froid et se conserve mal au réfrigérateur. La consommer le plus rapidement possible après l'achat. Si nécessaire, elle pourra se conserver une ou deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Par ici la bonne [recette de pâtes à l'aubergine, chèvre et lardons](#) !

Coeur de céleri et pois chiches

Le **céleri** a un fort pouvoir antioxydant, il est riche en fibres alimentaires et est source de micronutriments essentiels.

==> [Zoom sur les micronutriments contenus dans le céleri](#)

Parmi les nutriments présents en bonne quantité dans le céleri bouilli et égoutté nous pouvons trouver la Vitamine K, Vitamine B6 et Vitamine C.

Plusieurs études épidémiologiques ont démontré qu'une consommation élevée de légumes et de fruits diminuait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

La présence d'antioxydants dans les légumes, notamment le céleri, et les fruits pourrait jouer un rôle dans cette protection.

[Coeur de céleri à la tomate](#)

Pensez à utiliser le céleri en dessert : [Smoothie céleri - pomme - miel](#)

Le **pois chiche** est une excellente source de protéines végétales, il est riche en fibres alimentaires, il favorise le transit intestinal, il augmente l'effet de satiété et préserve la santé cardiovasculaire.

==> [Zoom sur les micronutriments contenus dans le pois chiche](#)

Parmi les nutriments présents en bonne quantité dans le pois chiche nous pouvons trouver les suivants :

Manganèse, cuivre, folate, phosphore, fer, zinc, magnésium, potassium, sélénium, Vitamine B1, Vitamine B2 et Vitamine B6.

Le pois chiche est largement reconnu pour ses nombreuses vertus santé.

En plus de favoriser la satiété et le transit intestinal, il est un excellent allié pour préserver la santé cardiovasculaire.

Il est une excellente source de protéines végétales, c'est donc une alternative intéressante aux produits d'origine animale.

Avec l'eau contenue dans la boîte de conserve vous pourrez faire de la [mousse au chocolat](#) sans oeuf ! (et tout aussi délicieuse)

[Cuisses de poulet au lait de coco, aubergines et pois chiches.](#)

Ne boudez pas les pâtes bio...

...Elles sont identiques aux pâtes classiques complètes ou semi-complètes, elles ont le même temps de cuisson mais ont été fabriquées avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Elles se lient très bien aux légumes frais, aux pois-chiches, aux sauces ou au fromage. La pâte complète ou semi-complète vous apporte plus de fibres, de vitamines et de minéraux que la pâte classique.

Les glucides sont assimilés plus lentement et apportent une satiété et une énergie plus durables.

Elles sont aussi plus digestes pour les intestins fragiles.



CEUX QUI NOUS ENTOURENT



Reine d'Angeli

Reine et l'Épicerie Solidaire :

« J'ai toujours été intéressée par la solidarité, mais avec ma famille et mon travail je ne pouvais pas m'investir, j'ai eu la chance de pouvoir partir en retraite tôt et de pouvoir proposer mes services, en 2000, à solidarité du cœur.

Etant coiffeuse j'ai donc proposé des coupes pour cette association, qui gérait l'aide alimentaire à cette époque là à St Brevin. Nous ne pouvions pas faire de shampoing, l'équipement était sommaire ! »

Quelque temps plus tard, lorsqu'a émergé l'idée de participer à un nouveau projet « différent » pour transformer la distribution alimentaire en une épicerie, Reine a répondu présente et s'est impliquée dans la construction de cette nouvelle association.

Elle fait donc partie des « membres fondateurs » de l'association.

Dans ce nouveau projet le salon de coiffure a donc été prévu dès la construction et Reine a pu, dès l'ouverture de l'Épicerie en 2010, continuer à coiffer les personnes accompagnées, avec shampoing et matériel adaptés cette fois !

De plus en plus impliquée, nous proposons à Reine le poste de vice présidente il y a quelques années, elle fut élue et l'est toujours à ce jour.

Elle est également mobilisée sur : l'accompagnement des adhérents dans leurs projets personnalisés, la gestion des dons, les commandes des fruits et légumes, le vide grenier,

Action partenariat :

Reine organise les sorties pêche à pieds avec Retz'Activités et aide à organiser l'équipe de service à table du repas solidaire.

Elle participe à toutes les actions de l'Épicerie en lien avec le bien-être, où ses conseils en coiffure sont toujours précieux.

Enfin, elle fait partie de la petite équipe qui gère le partenariat avec le Cinéjade : vente d'affiches, récupération des places...

Une anecdote, une passion :

« J'aime le jardin, les fleurs surtout et avant je faisais de la peinture acrylique.

Cette année je vais reprendre le sport aussi. Mais le plus important, c'est la famille, profitez de mes petits enfants est un vrai bonheur, qui fait oublier tout le reste ! »

Une phrase pour résumer tout cela :

« L'Épicerie nous apporte beaucoup : le contact avec les personnes, toutes différentes, on apprend les uns des autres, l'ambiance entre bénévoles et dans l'équipe est très conviviale, cela fait beaucoup de bien.

Et puis voir que les personnes accompagnées sortent de l'Épicerie arrivent à rebondir, nous montre que ce que l'on fait est utile et fonctionne ! Enfin j'aime la diversité des activités que j'effectue à l'Épicerie, c'est très intéressant ! »

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'Épi'news, contactez nous !

[Se désinscrire](#)

