



L'Epi'news de février

ACTUALITES

Assemblée Générale de l'Épicierie 2022

L'AG aura lieu le 17 mars 2022 à la salle des Dunes à partir de 17h.

Pour y participer n'oubliez pas de régler votre adhésion 2022.

Bien sûr, vous pouvez aussi régler votre cotisation auprès de Julie.

Nous allons mettre en ligne sur le site de l'Épicierie les mouvements des membres du bureau et les candidats.

Si vous êtes intéressé(e) pour participer plus activement à l'épicierie manifestez vous auprès des membres du bureau.

Rappel bénévoles : formation hygiène et sécurité alimentaire

En mars, cette formation est accessible. Le programme et la date sont disponibles auprès de Julie.

Les 1000 premiers jours, là où tout commence

Le Pôle de Santé Sud Estuaire vous invite à des ateliers gratuits autour de la **parentalité et périnatalité**.

Animés par des professionnels du territoire de la Communauté de Communes Sud Estuaire, près de chez vous.

Inscription possible jusqu'à 48h avant l'atelier, <https://pole-sante-estuaire.fr/1000-premiers-jours/>.

PRODUITS & RECETTES

En février : la carotte

Sa saison : aout à mars

Pour une peau de pêche et une vision de lynx !

Par sa richesse en bêta-carotène ou pro-vitamine A, la carotte entretient la **santé de la peau**, mais aussi celles des yeux en contribuant à une bonne **vision nocturne**.

La carotte contient aussi des fibres douces, de la vitamine B6, du potassium, du magnésium et du phosphore.



Lentilles, prêtes en 2 min 30

Mélange de lentilles vertes, lentilles vertes du Puy à la sauce tomate.

Prêtes en 2 min 30, la lentille est une **reine en protéines** ! Les lentilles sont une des légumineuses les plus intéressantes.

Quinoa bio, prêt en 2 min

Bio, prêt en 2 min, le quinoa possède sensiblement la même valeur calorique que les céréales (riz, pâtes, semoule ...) mais il s'en distingue par sa composition nutritionnelle.

Bien plus **riche en protéines** que les pâtes et le riz, le quinoa est précieux pour les personnes qui limitent voire suppriment les aliments carnés (viande, poisson ...). Végétariens, vegans et même flexitariens auront ainsi tout intérêt à mettre le quinoa au menu pour compléter leur apport protéique.

Deux fois plus **riche en fibres** que les pâtes et trois fois plus que le riz, le quinoa est bon pour le transit, mais aussi précieux en prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète et de certains cancers.

Mini hot-dog de volaille

Au rayon des surgelés, profitez de **40 mini hot-dog de volaille** pour vos apéritifs ou soirées télé.

Accompagnés d'une bonne salade verte et de quelques frites de carotte ; bon moment assuré.



CEUX QUI NOUS ENTOURENT

Alice, stagiaire en formation de Diplôme d'Etat de Conseillère en Economie Sociale et Familiale

Alice et l'Épicerie :

« J'avais pensé à l'Épicerie dans les lieux potentiels de stage lors de mes recherches, mais je ne savais pas vraiment comment tourner ma lettre de motivation, donc j'ai finalement postulé à Retz'Activités, en me disant que si j'y effectuais un stage, je pourrai mieux connaître l'Épicerie et y postuler pour mon 2e stage. »

Tes premières impressions après 2 semaines parmi nous :

« J'ai été bien accueillie, j'ai ressenti de la bienveillance de la part de toute l'équipe. C'est une association humaine portée vers les autres, pour aider les personnes en difficulté dans leur quotidien.

Ce qui m'a de suite marquée c'est l'importance qui est donnée à l'estime des personnes accompagnées : l'association veille à ce que les aliments soient de qualités, n'accepte pas n'importe quel dons (vêtements, aliments....) juste sous prétexte qu'ils sont gratuits.

Enfin je ne pensais pas qu'il y avait autant de « services » proposés aux personnes accompagnées : tout cela est très intéressant pour les relations (entre personnes accompagnées et bénévoles) et pour l'accompagnement. »

Petite anecdote :

« L'absence imprévue de Julie m'a permise d'être tout de suite mise dans le bain, bonne formation accélérée ! »

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