l'épicerie solidaire

Livret recettes
Pot des bénévoles 2024

et les évènements 2024 qu'on retrouve en 2025

Atelier cuisine santé et CESEAU

vendredi 14 juin 2024

Réalisé pour la première fois, l'Epicerie, la Maison de la Nutrition, Diabète et Coeur et le CESEAU ont élaboré un menu autour de la santé et la sensibilisation à la consommation de l'eau.

Atelier cuisine santé et CESEAU

vendredi 14 juin 2024

Un guacamole local

100 g de pois cassés crus
1 bouquet garni : une feuille de laurier, une branche de thym
1 petite tomate
½ oignon rouge
1c. à café rase de cumin
1 pincée de piment de Cayenne ou d'Espelette
le jus d'1/2 citron
2c. à soupe de persil frais ou coriandre
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre
1 concombre
2 grosses carottes

Plonger les pois cassés dans une grande casserole d'eau. Ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition et laisser cuire environ 40minutes à feu moyen. Egoutter les pois cassés et garder un petit peu d'eau de cuisson. Puis réserver.
Laver et couper la tomate et l'oignon rouge en petits morceaux.
Presser le citron pour en extraire le jus.
Ciseler le persil frais.
Dans le bol d'un mixeur, ajouter les pois cassés, les épices, la tomate, l'oignon, le jus du citron et le persil. Ajouter l'eau de cuisson au besoin. Bien mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajouter l'huile d'olive.
Assaisonner en sel et en poivre si besoin.
Laver et couper le concombre et les carottes en petits bâtonnets et servir avec le guacamole de pois cassés.

Remplacer l'avocat dans un guacamole :

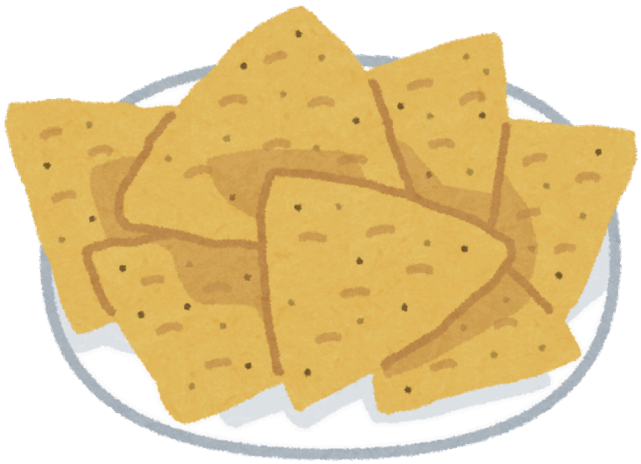
Nous vous proposons une recette de guacamole à base de pois cassés car la **production d'un kilo d'avocats nécessite plus de 1 500 litres d'eau**. Pour vous donner un ordre d'idée, c'est environ le double de ce qui est nécessaire pour cultiver des pommes ou des bananes. L'avocat n'est pas l'aliment le plus écologique qui soit et il faut donc le consommer avec modération.

Atelier cuisine santé et CESEAU

vendredi 14 juin 2024

Des chips de tortillas

100g de farine de blé semi-complète ou complète
60g d'eau
1 petite pincée de sel
1c. à soupe d'huile d'olive
1c. à café de paprika
1c. à café de graines de cumin



Préchauffer le four à 180°.
Faire chauffer quelques secondes l'eau au micro-ondes ou bien dans une casserole à feu doux.
Dans un grand récipient, mélanger la farine de blé, l'eau, le sel, l'huile, le paprika et les graines de cumin.
Bien mélanger pour incorporer tous les aliments et former une boule.
Fariner le plan de travail et pétrir la pâte 2-3min.
Reformer une boule et laisser poser dans un récipient couvert d'un torchon durant 30minutes.
Etaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
Dessiner des triangles sur la pâte à l'aide de la pointe d'un couteau.
Enfourner durant 15minutes à 180°.

Date à retenir: mercredi 5 février à 10h - fabrication d'un produit d'hygiène naturel avec le CESEAU

La fête de l'automne

Vendredi 4 octobre 2024

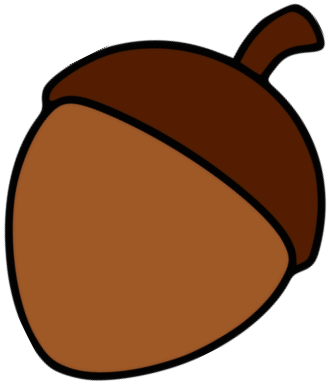
L'Epicerie a participé à la fête de l'automne organisée par le Petit Grain. Temps festif et convivial à la Place Dormoy, où l'on a réalisé la décoration de biscuits maison pour petits et grands. Le glaçage a été réalisé à base de produits naturels.

ORANGE	Mixer les carottes et essorer pour obtenir le jus. Astuce: garder les carottes pour en faire une salade ou une soupe d'automne
ROUGE	Mixer les betteraves et essorer pour obtenir le jus. Astuce: garder les betteraves et mélanger avec un peu de feta et persil pour en faire une salade.
JAUNE	Faire bouillir de l'eau avec du curcuma Astuce: si vous en avez de trop, mélanger avec du lait végétal et une cuillère de miel et réchauffer.
VIOLET	Faire bouillir quelques morceaux de chou rouge dans de l'eau une dizaine de minutes. Garder le jus qui servira de colorant Astuce: découper les morceaux de chou rouge avec une pomme découpée en morceaux
BLEU	Mélanger le jus de chou rouge avec une cuillère à café de bicarbonate
ROSE	Mélanger le jus de chou rouge avec du jus de citron

La fête de l'automne

Vendredi 4 octobre 2024

Biscuits aux noisettes



250 g de farine
125 g de beurre ramolli
100 g de sucre roux
1 œuf
1/2 cuillère à café de bicarbonate
200 g de noisettes broyées

Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, le sucre dans un saladier. Creuser un puits et y casser l'oeuf.
Ajouter le beurre en pommade. Travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporer les noisettes.
Rouler en forme de deux boudins. Les envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer 30 min au congélateur.
Préchauffer le four à 200°C (thermostat 5).
Avec un couteau bien tranchant, couper les cylindres de pâte en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Ou réaliser des formes en étalant la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtissier et à l'aide d'emporte pièces réaliser des formes.
Disposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant de 2 cm environ. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire de 15 à 20 min.
A la sortie du four, les faire glisser sur une grille et les laisser complètement refroidir.

Pour réaliser votre glaçage: Un pot de mascarpone, du sucre glace et le zeste et le jus d'un demi citron. Mélanger le tout et vous pouvez rajouter le colorant naturel pour colorer votre glaçage.

Atelier itinérant

Mercredi 15 mai 2024

L'Epicerie avec Entr-Autres et le Petit Grain a encore organisé un atelier cuisine itinérant. Lors de cet atelier, les adhérents vont cuisiner dans les structures partenaires. C'est l'occasion de découvrir les associations de quartier qui animent des activités autour de la cuisine. L'atelier se termine par une dégustation collective des recettes préparé au café associatif le Petit Grain

Date à retenir: Mercredi 15 janvier à 15h - cuisine itinérant avec Entr'autres et le Petit Grain

Atelier itinérant

Mercredi 15 mai 2024

Biscuits salés

250 g de farine
150 beurre doux à température ambiante
100 g de parmesan râpé
2 cuillères à soupe de thym ou de romarin séché
1 œuf
1 cuillère à soupe d'eau facultatif
1 pincée de sel

Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, le parmesan râpé, le thym ou le romarin séché, l'œuf et une pincée de sel et de poivre. Mélanger le tout avec les mains ou à l'aide d'un robot à faible vitesse.
Au début, la pâte aura une texture friable. Continuer à mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Former une boule avec la pâte, l'aplatir légèrement et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes pour qu'il se raffermisse.
Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Sur une surface légèrement farinée, étaler la pâte refroidie sur une épaisseur d'environ 0,5 cm.
Pour une touche décorative, placez des herbes fraîches telles que du persil, de l'aneth, du thym frais ou de l'origan frais sur la pâte, en les espaçant régulièrement.
Recouvrir la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et la presser délicatement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin d'incruster les herbes dans la pâte.
Si certaines herbes ne sont pas bien fixées, utilisez un pinceau pour les humidifier légèrement avec de l'eau froide afin de les aider à adhérer.
Utiliser un emporte-pièce pour couper des cercles de pâte. Placer les biscuits sur la plaque recouverte de papier cuisson.
Cuire au four préchauffé pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient dorés. Une fois cuits, transférer les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Les promenades à St-Michel

Jeudi 21 mars et Vendredi 31 mai 2024

L'Epicerie et les Ptits Gratteurs ont proposé deux balades dans St-Michel pour faire découvrir le quartier de St-Michel à nos adhérents. Lors de cette balade, nous avons pu présenter les associations telles que le Centre d'animation de St-Michel, Promofemme, le musée d'Ethno, la librairie, les caprices de Marianne et pleins d'autres lieux. Un pique nique a été partagé ensemble à la fin des balades pour un débrief de la balade autour de bons petits plats préparé par les bénévoles de l'Epicerie

Date à retenir : mercredi 9 avril à 14h - promenade à St-Michel

Les promenades à St-Michel

Jeudi 21 mars et Vendredi 31 mai 2024

Houmous de chataigne

200 g de châtaignes cuites
250 g de pois chiches cuits
1/2 jus de citron
1 gousse d'ail
4 c. à soupe d'eau
4 c. à soupe de purée de sésame
5 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de cumin en poudre
Graines de sésame pour la déco
Sel

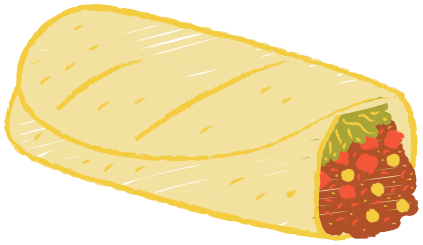
Dans un blender, placer les pois chiches et les châtaignes égouttés, le jus de citron et une gousse d'ail.

Ajouter l'eau, la purée de sésame, l'huile d'olive et le cumin. Saler puis mixer jusqu'à obtenir la consistance d'une crème un peu épaisse. Au besoin, rajouter un peu d'eau si la consistance est trop compacte.

Servir dans un bol, ajouter quelques graines de sésame.

Wraps d'hiver

Houmous de châtaigne
Butternut
Patates douces
Oignons
Feta
Tortillas
Sel, poivre et cumin

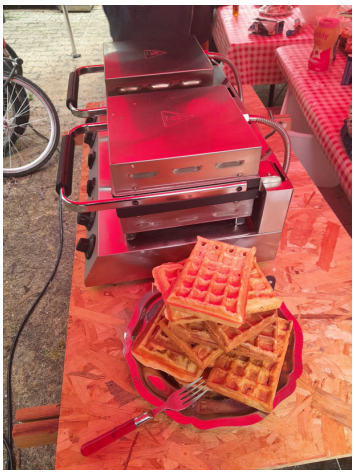


Couper le butternut et les patates douces en bâtonnets fins. Couper les oignons en lamelles. Dans un grand bol, mélanger les lamelles et bâtonnets et arroser d'un filet d'huile d'olive. Assaisonner de sel, poivre et de cumin. Enfourner pendant 20 à 30min dans un four préchauffé à 180°.
Une fois cuit, sur les tortillas, étaler une couche de houmous à la châtaigne, déposer les bâtonnets et les lamelles. Découper le feta en petits dés. Déposer les dés sur la galette. Rouler et découper en petits morceaux.

Les repas concerts

Vendredi 14 juin et vendredi 13 septembre 2024

En collaboration avec les Ptits Gratteurs, l'Epicerie a animé des ateliers cuisine en pied d'immeuble dans la résidence Saumenude et Capucins. L'occasion de passer un moment convivial autour d'un goûter puis un repas partagé avec les bénévoles de l'Epicerie et les résidents avec un concert pour une ambiance musicale.



Les repas concerts

Vendredi 14 juin et vendredi 13 septembre 2024

Gaufres salées

1 l de lait
4 càc de pesto vert
500g de farine
1.5 sachet de levure
4 œufs
2 boules de mozzarella

Verser dans un mixeur le lait, la farine, la levure, les œufs et la sauce pesto.
Mixer: vous obtenez une pâte de gaufres normale avec des "particules" de pesto.
Découper en petits cubes la mozzarella et les ajouter à la préparation. Remuez.
Verser dans un gaufrier traditionnel, 3 min de chaque côté.
Il ne vous reste plus qu'à déguster !

Pesto vert maison

Ingrédients
40 g basilic frais
35 g pignons de pin
40 g parmesan
1 gousse d'ail
Sel & poivre
4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Rincez les feuilles de basilic à l'eau.
Dans un hachoir, versez le basilic, les pignons de pin, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre .Mixez pendant environ 1 minute et versez l'huile d'olive en filet. Mixez de nouveau.
Placez votre pesto au frais au moins 1 heure au réfrigérateur avant de le déguster.

Atelier goûter
Bibliothèque des capus

Mercredi 23 octobre 2024

Comme tous les ans, l'Epicerie organise un atelier cuisine avec la bibliothèque des capus destiné aux enfants. On prépare un goûter en lien avec une lecture de contes et d'histoire qui se déroule à la bibliothèque. L'occasion pour les petits et les grands de cuisiner puis de rêver.

Bibliothèques Bordeaux

Atelier goûter
Bibliothèque des capus

Mercredi 23 octobre 2024

Gateau à l'orange

3 oranges
1 sachet de levure chimique
115 g de sucre en poudre
115 g de beurre tendre
2 oeufs
115 g de farine

Mélanger le beurre ramolli avec le sucre en poudre et les œufs.

Ajouter la farine et le sachet de levure chimique.

Ajouter ensuite le zeste des oranges.

Ajouter le jus des 3 oranges.

Beurrer un plat et y mettre cette pâte.

Cuire à four moyen (thermostat 6/7) chaleur tournante pendant 20 min

ATELIER CUISINE SANTE

Un vendredi par mois.

MAISON DE LA NUTRITION DIABÈTE - COEUR

L'Epicerie et la Maison de la Nutrition, du diabète et du coeur collaborent depuis plusieurs années. Une fois par mois, la diététicienne vient participer à un atelier cuisine du vendredi matin. Des thématiques de santé spécifiques y sont abordées et la diététicienne partage ses astuces santé et ses conseils lors de la préparation du menu qu'elle aura prévue pour l'occasion. L'objectif est la promotion de la santé par une professionnelle de santé.

ATELIER CUISINE SANTE

Un vendredi par mois

MAISON DE LA NUTRITION DIABÈTE - COEUR

Minis pancakes à la banane

4 oeufs
120ml de lait demi écrémé
2 càc de levure
200g de farine semi complète
1 càc de sucre vanillé
40g de chocolat
4 bananes
Huile d'arachide

Eplucher et couper en rondelles les bananes.
Dans un saladier, mélanger les oeufs, le lait, la farine, la levure, la vanille.
Tremper les bananes dans la pâte.
Dans une poële, faites chauffer l'huile et faites cuire les bananes trempées de chaque côté jusqu'à ce qu'elles dorent.
Réserver.
Faites fondre le chocolat et faire couler un filet de chocolat sur les minis pancakes.

La banane est un fruit riche en tryptophane. un acide aminé essentiel et précurseur de la sérotonine.
La tryptophane est impliqué dans la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Il est intéressant de se tourner vers les aliments riches en tryptophane pour prendre soin de son sommeil.

L'ASSEMBLEE GENERALE

jeudi 24 mai 2024

Rôle officiel :
Informe de la composition du conseil d'administration.
Vote le bilan d'activité et le bilan financier.
Peut dans certaines conditions modifier les statuts.

C'est surtout l'occasion de :

Rassembler adhérents et partenaires.
Partager les points forts d'une année écoulée,
Témoigner du vécu,
Valoriser le rôle de chacun,

Et faire la fête
autour d'un buffet préparé ensemble

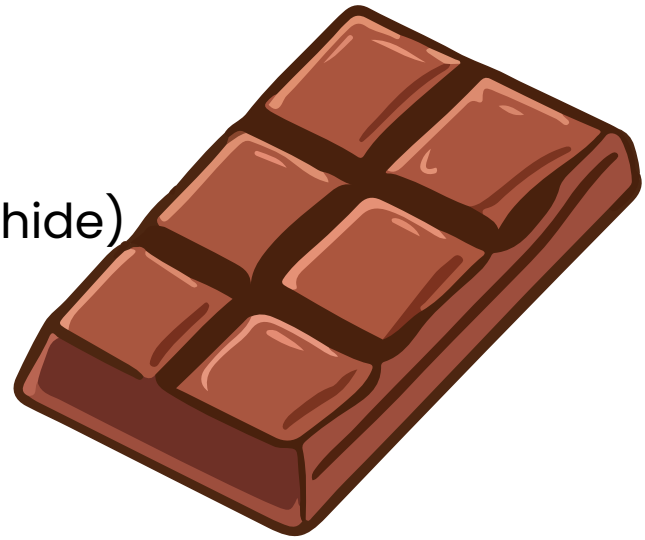
Date à retenir: le jeudi 24 avril 2025 à 16h - AG Epicerie Solidaire

L'ASSEMBLEE GENERALE

jeudi 24 mai 2024

MOELLEUX CHOCOLAT

Ingrédients
50g de chocolat noir pâtissier (70% cacao de préférence)
1 œuf
25g de miel
40g amandes en poudre
20g d'huile de coco (ou huile arachide)
1 pincée de sel



Préparation:
Préchauffer le four à 180°.
Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis ajouter l'huile de coco (ou le beurre) et mélanger.
Battre l'œuf et le miel au fouet. Ajouter les amandes, puis le chocolat fondu. Mélanger.
Répartir la préparation dans des moules à muffins et enfourner pour 15 minutes. Retourner la plaque à mi-cuisson. Déguster tiède.

Atelier cuisine de l'Epicerie

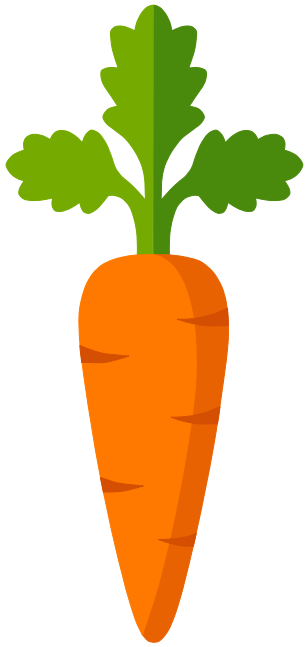
Tous les mercredis après-midi et vendredis matin

Les ateliers cuisine:
C'est les mercredis de 15h30 à 17h30 et les vendredis de 10 à 13h.
Venez cuisiner puis déguster avec nous des recettes simples, de saison et accessibles tous les mercredis pour une pause goûter ou les vendredis matins pour des repas partagés.
Moments d'échanges et de partages, c'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de manger de bons petits plats ensemble.

Atelier cuisine de l'Epicerie

Tous les mercredis après-midi et vendredis matin

Tarte tatin de carottes



6 carottes
Miel (pour badigeonner)
2 c. à soupe d'huile d'olive
Thym ou zaatar (selon le goût)
1 gousse d'ail râpée
Sel
1 pâte brisée
1 œuf (pour badigeonner)
Graines de sésame
100 g de feta émiettée
Feuilles de basilic (pour la déco)

Faire précuire les carottes dans l'eau pendant 7 minutes, puis les couper en deux dans la longueur.
Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étaler une couche de miel en forme de rectangle.
Badigeonner les carottes d'un mélange d'huile d'olive, thym (ou zaatar), ail râpé et sel, puis les disposer face coupée vers le miel.
Recouvrir de pâte brisée, badigeonner d'œuf et parsemer de graines de sésame.
Cuire 35 minutes à 180°C.
Retourner la tarte, émietter la feta par-dessus, ajouter un peu de zaatar, des graines de sésame, et décorer avec une feuille de basilic.