



# la lettre d'Epi'Sol

## mars 2017

8 place Germaine Tillion - Pessac

05 56 51 48 57. [episolpessac@gmail.com](mailto:episolpessac@gmail.com)

[www.episolpessac.org](http://www.episolpessac.org) [www.facebook.com/episolpessac](http://www.facebook.com/episolpessac)

Par cette seconde lettre d'Epi'Sol, nous poursuivons le contact régulier avec les adhérents, nos clients qu'ils soient solidaires ou aidés et l'ensemble de nos partenaires qui ont cru à cette aventure.

Merci de penser, si vous ne l'avez pas encore fait, de renouveler votre adhésion pour l'année 2017. Nous comptons aussi sur vous pour venir acheter régulièrement.

Merci aussi de nous aider à faire connaître EPI'SOL Pessac et ainsi nous permettre d'accueillir plus encore de personnes en difficulté.

### Quelques actualités:

**Dans les rayons:** le miel Beetic de Pessac: « le miel des vendanges », les produits bio d'un maraîcher girondin et le partenariat avec 100% Gironde de Cestas (produits ménagers, savons...) ... et bientôt, la mâche bio et les fruits et légumes de saison car nous ne mangeons pas de cerises en hiver!

Pendant les temps froids le partenariat avec Action Jeunesse et la Mairie s'est concrétisé avec des « soupes » offertes en convivialité.

Le temps des crêpes de la Chandeleur fut apprécié par les enfants...et les grands!  
74 nouvelles adhésions de clients solidaires et de clients aidés début 2017

**Au niveau des ateliers et animations**, la marche du samedi matin, tous les 15 jours, remporte un réel succès: c'est de la marche « tranquille »

Avec Enrick le vendredi matin, vous saurez tout sur ...le fonctionnement de votre ordinateur.

Et, le 15 mars: permanence d'une assistance sociale sur « les droits et l'accès aux droits » ( sur inscriptions à l'épicerie)



## L'article suspendu: à découvrir et à oser :

L'article suspendu est inspiré du "café suspendu" et de la "baguette en attente". Cette pratique solidaire consiste à payer deux fois un café ou une baguette mais de n'en consommer qu'un. Le deuxième est mis en attente au profit d'une personne qui n'aurait pas pu se le payer.

L'article suspendu est une déclinaison de cette pratique. Cette démarche solidaire nouvelle en France pour une épicerie est mise en test au sein d'Epi'Sol Pessac.

### Comment ça marche ?

Lors de mon passage à l'épicerie j'ai envie de faire découvrir, par exemple, des pommes que j'ai déjà goûtées et que je trouve délicieuses. J'en prends pour moi et j'en suspends autant. Ces pommes seront alors affichées dans les articles suspendus et proposées à une personne dans le besoin qui fréquente l'épicerie.

### Pourquoi ?

Parce qu'on a envie d'exprimer sa solidarité autrement que par un don en espèces. Parce que cela nous permet de faire découvrir et de partager des produits et/ou des saveurs qui nous plaisent, notamment des produits frais et/ou locaux.

## Avec le miel d'Epi'Sol: la recette du Crumble aux pommes.

Préchauffez votre four à 240°C (th.8). Pelez les pommes avec un économiseur. Sur une planche de cuisine, fendez-les en 2 pour enlever le cœur et les pépins puis, coupez-les en grosses tranches. Dans une poêle au feu, mettez une noisette de beurre à fondre. Faites-y revenir brièvement les pommes avant d'y ajouter 5 cl. à soupe de miel (Beetic d'Epi'Sol). Avec une spatule adaptée, mélangez bien jusqu'à ce que les pommes soient convenablement caramélisées. Mettez 75 g de beurre dans un bol et versez 125 g de sucre dessus. Fouettez correctement l'ensemble puis ajoutez-y 150 g de farine et 1 cuillère à café de cannelle. Malaxez soigneusement en vous servant de vos doigts jusqu'à obtenir un sable grossier. Prenez un plat allant au four et enduisez-le de beurre. Tapissez-en le fond avec les pommes caramélisées puis couvrez ces dernières avec votre sable grossier à la cannelle.

Enfournez le tout pendant 15 min....

(<http://www.cuisineaz.com/recettes>)

et bon appétit

