



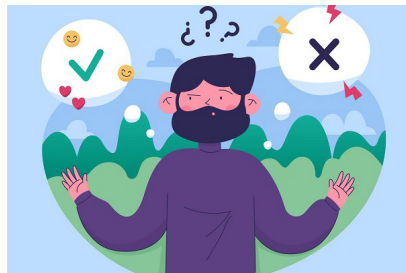
LA LETTRE D'INFOS

Voilà l'automne et ses belles couleurs mordorées. Les fruits et légumes changent tranquillement avec l'arrivée des choux et des courges. En Bauges les tomates et les pastèques ont joué les prolongations en arrivant en septembre ! Oui vous avez bien lu, nous avons eu des pastèques baujues !

L'EXTENSION EN COULISSES...

Nouvelle saison, nouvelle lettre d'infos ! Que de changements s'annoncent pour bien démarrer cet automne : les travaux d'extension ont débuté ce week-end (2-3 octobre) avec la démolition de certaines cloisons pour commencer l'agrandissement du bureau salariés et de la salle d'activité.

Si vous avez envie de jouer de la masse, de la visseuse ou du pied-de-biche n'hésitez pas, on a toujours besoin de bras ! Nous cherchons aussi des as du pinceaux pour peindre/laser des portes à Ecole en Bauges (chez Denis), selon vos disponibilités.



UNE COMMISSION ÉTHIQUE À CROC'BAUGES, POUR QUOI FAIRE ?

L'association BioBauges a déjà élaboré une charte énonçant clairement ses valeurs, base sur laquelle s'appuie l'épicerie dans les choix des produits proposés. Néanmoins, le monde du «bio» est en plein essor et devient un peu une jungle dans laquelle il devient malcommode de dénicher l'éthique qui était sienne lors de ses premiers pas dans les années 70. L'engouement vers cette

démarche, dû à une prise de conscience des consommateurs, génère l'appétit des lobbies. Les enjeux financiers sont énormes et les lobbies reproduisent les mêmes schémas qu'en conventionnel (par exemple, une grande chaîne de magasin a racheté des terres agricoles en Roumanie pour les destiner à la culture bio de façon industrielle). De fait, comment le consommateur conscient peut-il faire un choix ? D'où l'intérêt d'une commission éthique ! Elle permet de vérifier, chercher les origines des produits, leur utilité, leur qualité, l'esprit des marques et fournisseurs... Un rôle de vigilance et d'exigence afin que les produits proposés à Croc'Bauges soient bien en phase avec la charte de l'association et donc respectueux de l'environnement. La commission se réunit les 3ème jeudi du mois. Elle est animée par une salariée, trois membres du CA et une consommatrice. Les personnes intéressées peuvent rejoindre notre petite équipe, vous serez les bienvenus.e.s !

(F. Besson, pour la commission éthique)

LES NEWS EPICERIE

Toujours + de vrac !

Des nouveautés ont fait leur apparition au vrac : torsades pois cassé, tomates séchées, arachides en coques, couscous de sarrasin, avez-vous goûté ? N'hésitez pas à nous faire des retours sur les produits !



Toujours - d'emballages

Vous vous en doutez nous essayons de réduire les emballages autant que possible seulement il y a certains plastiques plus durs à éliminer que d'autres... les films autour des palettes par exemple. Avec deux livraisons par semaine, cette production de plastique représente un demi m3 chaque mois (soit 5 sacs comme celui de la photo) !



C'est d'ailleurs LE gros point noir qui est ressorti lors de l'audit du Grand Chambéry concernant notre gestion des déchets. Grâce à cette concertation entre professionnels nous avons contacté le patron de C2E (notre voisin) qui possède une presse à plastique. Nos cartons étant déjà mis sous presse au

Garage Garnier (merci à eux), voilà une solution similaire pour les plastiques. Nous sommes donc en bonne voie !

Nouveauté gourmande !

On est plutôt «becs sucrés» dans l'équipe et surtout on aime pas trop les emballages inutiles... nous vous proposons désormais tous les mardis, les palmiers de la Boulangerie Savoyarde (et tous les jeudis leurs pavés raisin/anis).



Une énooorme bouchée de gourmandise sans emballage pour le goûter, on en redemande !



JEU d'AUTOMNE

Nous vous invitons à jouer avec nous pour fêter l'automne !

Saurez-vous deviner le poids de la courge géante exposée à l'épicerie ?

Le plus proche du poids exact gagnera un sac garni, la courge sera ensuite cuisinée en soupe et offerte.

Pour jouer rien de plus simple : rendez-vous à l'épicerie avant le 31 octobre et noter votre nom, téléphone et le poids estimé sur notre fiche en caisse !

L'ACTU PRODUCTEURS



Des pastèques en Bauges !

L'année passée Les Bau'Jardins nous avaient surpris avec des melons, cette année ils ont renouvelé la surprise avec des pastèques baujues !



Miel : une année au compte-goutte !

Cette année a été bien compliquée pour les abeilles : canicule puis temps trop froid pour la saison, les petites n'ont pas eu grand chose à manger... La plupart des apiculteurs ont d'ailleurs dû nourrir les abeilles ou prélever moins pour leur laisser de quoi survivre, les dames d'abord !

Les quantités de miel sont donc très basses cette saison, ne vous étonnez pas de trouver ce rayon souvent vide car Thomas nous livrera petit à petit.



Campagne de financement : fin en vue !

Le 30 novembre ce sera la fin de notre campagne de financement participatif pour la série vidéo consacrée aux producteurs «Champs pour Champs local».

Nous avons atteint **37%** (soit 2600 euros sur les 7000 euros espérés). N'hésitez pas à faire passer le mot, un dernier élan de participation serait le bienvenu !

Les vidéos sont désormais diffusées au rythme d'une vidéo tous les 15 jours, sur notre page Facebook, notre site internet et sur vimeo.

ZERO DECHETS

RECETTE DE SAVON LIQUIDE POUR LES MAINS



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de savon de Marseille
- 500 ml d'eau chaude
- 3 cuillères à café de glycérine végétale (ou du miel)
- 2 cuillères à café d'huile de votre choix (huile d'olive, huile de colza)
- 5 gouttes d'huile Essentielle de votre choix

Préparation

- Faire bouillir l'eau. Mélanger l'eau au savon de Marseille que vous aurez au préalable râpé (vous pouvez aussi acheter du savon en copeau).
- Ajouter l'huile et mélanger
- Ajouter la glycérine et mélanger
- Attendre que le mélange refroidisse et ajouter l'huile essentielle

L'AGENDA

Samedi 16 octobre : Journée de la pomme, Accorderie des Bauges

Samedi 30 octobre : Foire d'automne, Lescheraines (vers l'église), de 9h à 12h.

Jedi 18 Novembre : Goûtez donc le Beaujolais Nouveau à 'Croc' !

Samedi 20 Novembre : Festsol, festival des solidarités, Le Châtelard

Vendredi 26 Novembre : Vrac Friday, (luttons contre le Black Friday !) chez Croc'Bauges, + d'infos en novembre...

Samedi 4 décembre - Marché de Noël Croc'Bauges
de 9h à 18h, parking devant l'épicerie. Produits gourmands et artisanat

ZOOM ETHIQUE



Natracare : une marque respectueuse des femmes et de l'environnement !

Créée en 1989 par Susie Hewson, la marque Natracare a pour but d'offrir une alternative aux protections féminines

conventionnelles qui contiennent (de notoriété publique) des substances chimiques potentiellement nocives.

Les tampons et serviettes hygiéniques Natracare sont 100% coton bio certifié GOTS, ce qui garantit l'absence d'une éventuelle exposition aux substances chimiques (la culture du coton étant celle qui utilise le plus de pesticides), sans chlore ou dérivés et sans plastique issu du pétrole.

L'entreprise est une des seules marques de protections féminines qui liste entièrement ses composants sur ses emballages (alors que ce n'est pas obligatoire pour ce type de produits), garantissant ainsi une totale transparence aux clientes.

Une marque également soucieuse de l'environnement

Natracare est la 1ère marque de produits d'hygiène féminine à mesurer son empreinte carbone et une partie de son chiffre d'affaire est d'ailleurs reversé à des organisations à but non lucratif œuvrant pour la défense de l'environnement.

Le saviez-vous ?

Chez Croc'Bauges nous considérons que ces produits sont de première nécessité et comme on ne choisit pas de naître femme, nous leur appliquons une marge très basse pour maintenir des prix accessibles à toutes !

TOUS EN CUISINE !



PARMENTIER DE POTIMARRON CHÂTAIGNES ET CHAMPIGNONS

Ingrédients (pour 4 pers)

- 1 kg de Potimarron
- 250 gr de châtaignes cuites au naturel
- 250gr de champignons (trompette, girolles, craterelles, pied de mouton ou simplement champignons de Paris avec le dessus marron « ils sont plus gouteux »)
- Persil plat
- Sel, poivre
- Macis ou noix de muscade

Préparation :

Préparer le potimarron et le cuire à l'étouffée avec le macis ou la muscade, préchauffé dans de l'huile d'olive (sachant qu'il n'est pas utile de l'éplucher).

Passer le potimarron au presse purée ou au moulin à légumes, saler et poivrer.

Faire cuire les champignons coupés en lamelles, dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Emitter les châtaignes. Dans un plat en terre, disposer la moitié de la purée de potimarron, disposer les châtaignes émiettées, et enfin les champignons (en réserver une partie pour disposer sur le dessus). Terminer avec une couche de purée de potimarron. Parsemer quelques morceaux de champignons sur le dessus et le demi-bouquet de persil ciselé.

Passer au four pendant 30 mn à 160°C et déguster

* Macis : enveloppe de la muscade

* Cuisson à l'étouffée : cuisson sans eau à basse température dans une casserole fermée