



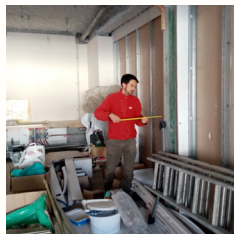
Décembre 2021 - Janvier, Février 2022

# LA LETTRE D'INFOS

Ça y est, nous voici dans les travaux ! Le bureau des salariés a déjà déménagé fin novembre et les travaux de la salle d'activités et de l'agrandissement de l'épicerie avancent bien ! Merci encore à tous les bénévoles et artisans présents régulièrement. Et puisqu'on en parle... il faudrait lui trouver un nom sympathique à cette salle parce-que «salle multi-activités» ça ne donne pas franchement envie et c'est un peu long...non ? Auriez-vous des idées ? Envoyez vos suggestions à [communication@crocbauges.com](mailto:communication@crocbauges.com).

## EXTENSION : DERNIERE LIGNE DROITE !

Vous l'avez sûrement remarqué, les travaux d'extension ont bien progressé ! En décembre nous entamons la dernière ligne droite : abattre la cloison restante entre le nouvel espace et l'épicerie actuelle.



Comme on ne veut pas vous faire mordre la poussière (au sens propre) nous fermons donc quelques semaines pour finir ces travaux et faire

l'inventaire de l'épicerie.

Nous cherchons d'ailleurs des bénévoles pour l'inventaire le **dimanche 2 janvier** si jamais vous voulez digérer vos repas de fêtes en nous aidant à compter, ranger, trier...

FERMETURE  
1ER AU 13 JANVIER  
INCLUS.

RDV  
LE 14 JANVIER  
POUR DECOUVRIR NOTRE  
NOUVEL ESPACE !



14 décembre - ça y est la cuisine est posée !

## LES NEWS EPICERIE



### Bissap à foison !

Connaissez-vous le «Bissap», aussi appelé «Agua de Jamaica» ? C'est une boisson rafraîchissante aux fleurs d'hibiscus très courante en Afrique et en Amérique centrale et très facile à faire chez soi !

Les producteurs de plantes des Bauges ont des partenariats avec ceux du Burkina Faso via le réseau «Fermes du monde». Nous avons profité de leur dernière livraison et nous avons donc le plaisir de vous proposer des fleurs d'hibiscus séchées en vrac ! Pour ceux qui ne connaissent pas on vous mettra une petite recette sur le site et le Facebook, promis !

## Ateliers Tou.te.s à Table !

Cette nouvelle salle d'activités accueillera (entre autres animations), des ateliers de cuisine, baptisés «Tous à Table» !

Ils débuteront en **Février 2022** alors soyez prêts à revêtir votre plus beau tablier pour nous rejoindre !

Qui ? Quand ?  
1 fois par semaine, des bénévoles et une cuisinière se réunissent pour préparer un bon repas de saison.  
A manger sur place comme à la maison (tout le monde participe !) ou à emporter.



Vente des plats à PRIX LIBRE !

### Pourquoi ?

Favoriser les rencontres entre tous les habitants et permettre un accès à tou.te.s aux produits locaux et de saison.



### Pour qui ?

Tout le monde est bienvenu, pour préparer ou pour manger ! Pas besoin de savoir cuisiner !

### Où ?

Dans la nouvelle salle d'activités à côté de l'épicerie Croc Bauges (Lescheraines, Massif des Bauges).

En concertation avec les associations locales : Bauges solidarité, Accorderie des Bauges, Et Maintenant, Radio Alto, Les Amis des Bauges... et les structures sociales du territoire : assistante sociale, puéricultrice du secteur, CAF...

Un nouveau projet de l'Association Biobauges  
Envie de vous régaler et de partager un moment convivial ? Rejoignez-nous !  
contact : [biobauges@yahoo.com](mailto:biobauges@yahoo.com) ou 0608692327



## PASSAGE A VIDE POUR NOTRE SITE INTERNET

Ça aussi vous l'avez peut-être noté, notre site internet est en voie de disparition depuis mi-octobre... un souci d'hébergement, enfin on ne va pas rentrer dans les détails techniques mais nous travaillons à son sauvetage ! Encore un peu de patience...

A noter toutefois, l'adresse va changer, vous nous retrouverez désormais sur :

[www.biobauges.com](http://www.biobauges.com)

### Stop à l'assouplissant

L'assouplissant a disparu de nos rayons car, même en bio, ils contiennent trop de parfum et tensioactifs et donc de nombreux allergisants. Même si on aime tous avoir du linge doux et qui sent bon, on vous conseille plutôt une dose de vinaigre blanc, il dissout le calcaire (qui rend le linge rêche) et l'odeur part au séchage. Votre peau, votre machine et l'environnement vous remercieront.



Crédit photo : Freepik

## L'ACTU PRODUCTEURS



### Un marché de Noël pluvieux !

Le 4 décembre nous organisons notre marché de Noël. Cette année, en plus des producteurs de l'épicerie nous avons invité quelques créateurs et artisans des environs... Malheureusement la pluie était au rdv aussi donc la moitié des exposants a été découragé.



Mais pour ceux qui ont fait le déplacement ce fût tout de même une belle journée alors nous sommes contents !  
On remet ça l'année prochaine ?



### Pour vos idées cadeaux, pensez aux coffrets gourmands !

On me souffle d'ailleurs dans l'oreillette que nous avons fait le stock de produits locaux : pain d'épices, confitures, tisanes, coulis, apéritifs et liqueurs, chocolats, escargots, savons et baumes, alcoolatures de plantes... qui font toujours plaisir !



## L'AGENDA

**Du 1er au 13 janvier inclus** : fermeture de Croc'Bauges pour travaux

**Dimanche 2 janvier** : Inventaire Croc'Bauges.  
Nous cherchons des bénévoles pour l'inventaire, repas offert !

**Vendredi 14 janvier** : Réouverture de l'épicerie, découvrez notre nouvel espace !

**Février** : début des ateliers « Tous à table », tous les jeudis matins, rdv dans la salle d'activités de Croc'Bauges.

## ZOOM ETHIQUE



**Qu'est-ce que l'huile désodorisée ?**  
Vous vous êtes peut-être déjà posé la question, on vous explique !  
Les huiles vierges de première pression à froid ont la particularité de conserver le goût caractéristique et prononcé des graines dont elles sont issues.  
Pour leur donner un goût plus neutre, on procède parfois à leur désodorisation.

Il existe deux techniques :

- > « chimique » à l'aide de soude caustique pratiqué pour les huiles non-bio
- > « physique » à la vapeur d'eau pour le bio. L'huile est désodorisée par l'injection de vapeur, sous vide d'air, entre 230 et 250°C en fonction des huiles. Les substances aromatiques sont séparées grâce à la vapeur d'eau puis ensuite éliminée à l'aide d'une pompe à vide et un refroidissement. Les avantages sont multiples car le goût et l'odeur sera très léger et l'huile aura une meilleure stabilité (pas d'humidité) dans le temps et résistera très bien à la température d'où sont utilisation en cuisson et en friture.

## TOUS EN CUISINE !

### TARTE SOUFLÉE A LA COURGE (pour 8 pers.)

Une tarte gonflée ! L'occasion d'utiliser les courges avant qu'elles ne s'abîment...

**Ingrédients :**  
Une pâte sablée  
une courge de taille moyenne  
3 œufs  
100g de fromage râpé  
sel, poivre

Cuire à l'étouffée la courge découpée en dés. Garder l'eau de cuisson. Etaler la pâte à tarte.

Ecraser les dés cuits (ajouter si besoin du jus de cuisson pour obtenir une purée) et les mélanger aux 3 jaunes d'œufs et au fromage.



Monter les blancs en neige et les incorporer rapidement à l'appareil et le couler sur le fond de tarte.

Passer au four à 180°C environ 30 min.  
C'est beau, c'est gonflé et c'est délicieux ! Se mange chaud...

Photo d'illustration (Freepik).

*Une recette proposée Sophie Dodelin - Aux herbes !  
Production, formation et traiteur en bio, végétarien et plantes sauvages  
www.formationcuisinebio.fr*

## FABRIQUER SA BOUGIE NATURELLE

### Matériel

- cire naturelle pour bougie (soja, colza, ...)
- mèches à bougie (ou cordelette en coton)
- pots en verre
- bâtons de cannelle ou de l'anis étoilé
- tranches d'orange séchées
- ficelle de chanvre
- pinces à linge

### Préparation

Placez la cire de colza dans un récipient et hachez-la en petits morceaux ou prenez la directement en copeaux. Vous aurez besoin de deux fois plus de cire que la taille du pot choisi.  
Faites fondre la cire au bain-marie à température moyenne.

Plongez la totalité de la mèche dans la cire fondue pour la pré-cirer puis disposez-la bien droite sur un vieux tissu. Laisser durcir 2min jusqu'à ce qu'elle ait totalement durci.  
Placez-la au fond d'un pot en verre. Maintenez la mèche en place avec une pince à linge.  
Versez la cire fondue dans le pot en verre. La cire durcit après environ 1h30 à 2 heures selon la température ambiante et la taille du pot.  
Décorez le pot avec des tranches d'orange séchées et des bâtons de cannelle, en les attachant autour du pot avec la ficelle de chanvre naturel.



Crédit photo : Créavea