



Maison du Commerce Équitable

à Mouans-Sartoux ...

Sommaire

L'édito de Pierre

Rencontre : l'Europe des Citoyens

Diégo et le pain essénien

Histoire de poissonnerie

Pâques : Colombes, Œufs, Cloches, etc ...

Les cabris de Collongues arrivent !

Recette de Cabri

Moutarde Romarin au four

Soirée anti-gaspi à Cannes

L'édito de Pierre

Chers amis adhérents,

En tant qu'adhérent au Comité de Soutien d'André Aschieri, je ne peux que me réjouir de la victoire de sa liste aux élections municipales de Mouans-Sartoux et je félicite tous les habitants de la ville (dont je ne fais malheureusement pas partie) qui ont fait ce choix. En fait, nos institutions démocratiques font qu'il n'y a pas de perdants puisque l'opposition est tout de même présente au conseil municipal et c'est même souhaitable ... Au niveau national, cependant, c'est l'abstention qui est inquiétante car elle reflète une désaffection importante de la citoyenneté. La MCE participera à la journée du 12 Avril prochain (voir article) pour l'Europe des citoyens et pour tous nous encourager à voter lors des prochaines élections européennes de Mai ... et celles qui suivront !

Pierre

Rencontre : l'Europe des Citoyens

Le 12 Avril prochain, Evaléco avec qui la MCE sera (de plus en plus) partenaire, organise une journée de rencontres et de débats à Mouans-Sartoux : dans la salle de la Médiathèque et sur le parvis ainsi que dans la salle du château. Parmi les conférences et tables rondes, seront abordés des thèmes majeurs :

- Le rôle et l'action de l'UE dans notre quotidien
- Le fonctionnement de l'UE et le rôle du parlement européen
- REACH – Un enjeu pour l'industrie de la parfumerie
- La citoyenneté européenne et la participation citoyenne active
- La place des associations dans les politiques européennes
- Les enjeux de la construction européenne et des élections européennes de 2014
- Comment rapprocher les citoyens de l'Union Européenne ?

Des intervenants de renom participeront à ces conférences : universitaires et experts, politiques de tous les bords, membres de la société civile. Des stands seront occupés par Evaléco et ses partenaires dont la MCE, qui sera elle-même chargée d'offrir et proposer ses produits lors de l'accueil à 9h00 puis de la collation à 16h30 et tout au long de la journée. Vous pouvez aussi réserver des places pour le repas-buffet. Voir le site d'Evaléco : <http://www.evaleco.org/> ou le programme sur http://sudest.europarl.fr/resource/static/files/evaleco_programme_europe_a5_12avril.pdf.

Diégo et le pain essénien

« Le pain Essénien est appelé ainsi car la recette précise a été retrouvée sur les manuscrits de la mer Morte, qui sont généralement attribués aux Esséniens. Sur un de ces manuscrits il est expliqué comment faire germer les graines de blé, les piler, faire des galettes ou petits pains et les mettre à cuire au soleil sur des pierres plates. De cette façon, les graines reçoivent l'énergie des 4 éléments. Sous nos latitudes, le rayonnement solaire n'étant pas aussi fort qu'au Moyen Orient, si nous mettons nos petits pains au soleil ils vont d'abord fermenter puis sécher ; ce qui donne un pain acide, pas du tout sucré comme le "vrai". Après avoir fait du "vrai pain essène" au sud de l'Espagne, Portugal, Italie, Maroc (pilé dans un mortier, cuit au soleil) et après de nombreuses expériences ici, je suis arrivé à la conclusion que pour avoir un produit comparable ici, il faut le cuire entre 80° et 100°. Je pense que le pain essène de la marque "Gaïa" est cuit à la vapeur, donc à 100°. Donc, celui que je vous propose est broyé avec un hachoir à viande électrique en inox (qui ne sert qu'à cela), puis mis à cuire dans le four à bois entre 80° et 90°. »

La MCE approvisionnera quelques-uns de ces pains toutes les semaines appelés « germinettes » au prix de 1,70€ pièce (85g) : nature ou raisin/cannele. N'oubliez pas que vous pouvez commander d'une semaine sur l'autre tous les autres pains, à savoir : grand et petit campagne, grand et petit complet, grand et petit méteil, petit épeautre, kamut, sésame/lin, brioché raisin, ...

Histoire de poissonnerie

L'ancienne petite poissonnerie de l'avenue de Grasse va sûrement se libérer mais le CA de la MCE a décidé de ne pas y redéménager à partir du **1^{er} Avril**. Depuis le départ du précédent poissonnier, elle était occupée par des membres de l'UMP (Union des Marchands de Poissons ?), mais la pêche n'a pas été très bonne ... Bonne mer tout de même pour eux !

Pâques : Colombes, Œufs, Cloches, etc...

Pâques approche, bien que plus tard que l'an dernier, et notre boutique vient de faire le plein de toutes les gourmandises associées venant de notre centrale d'achat équitable italienne LiberoMondo.



- Colombes :	Pépites de chocolat / 700g	10,70 €
	Chocolat Pêche / 700g	11,10 €
	Petite aux pépites choc. / 100g	2,30 €
- Clochettes :	Chocolat lait Sous-verre / 150g	9,00 €
	Chocolat lait Marionnette/ 150g	8,50 €
	Chocolat lait Tortue / 150g	8,10 €
	Chocolat fondant Tortue / 150g	8,10 €
	Chocolat lait Peluche / 150g	7,00 €
	Chocolat lait Lapin / 150g	7,00 €
	Chocolat lait Boule / 150g	6,10 €
- Animaux :	Lapin chocolat fondant / 200g	7,00 €
	Poule chocolat lait / 200g	7,00 €
- Petits Œufs :	Chocolat mixte Panier / 275g	10,10 €
- Gros Œufs :	Chocolat lait / 200g	8,10 €
	Chocolat fondant / 350g	11,70 €
	Chocolat lait / 350g	11,70 €
	Chocolat Orange / 350g	12,10 €

Les cabris de Collongues arrivent !



Nos amis Charles & Véronique vont nous livrer leurs succulents cabris de Pâques (le 20 Avril cette année).

- Entier ou en deux demis à 20 € / kg. On pourra vendre par 1/2.
- En colis découpés et emballés sous vide par un atelier (maison Rigault à Annot) à 23,50 € / kg (+3,50 € de découpe et emballage des carcasses).

Pour vos commandes, précisez donc :

- **Cabri entier (20 € / kg)** 6 à 10kg.
- **1/2 cabri non découpé (20 € / kg)** 3 à 5kg.
- **1/2 cabri découpé emballé sous vide (23,50 € / kg)** 3 à 5kg.

Vous pouvez commander par retour de courriel ou à la boutique :

- Avant le 3 Avril pour être livré entre le 9 et le 12 Avril
- Avant le 10 Avril pour être livré entre le 16 et le 19 Avril

Recette de Cabri Moutarde Romarin au four

Voici une recette simple et délicieuse. Pour 1 kg de cabri (tous morceaux) :

4 à 6 pommes de terre, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 3 cuillères à soupe de moutarde, 1 petit verre d'huile d'olive, 3 brins de romarin, sel, poivre.

Recette : Préchauffer votre four à 210° (thermostat 7). Larder la viande avec les gousses d'ail. Blondir les oignons découpés avec un peu d'huile d'olive. Mélanger la moutarde avec l'huile d'olive. Enduire la viande avec la moitié de ce mélange et

la piquer avec les brindilles de romarin. Déposer la viande sur son lit d'oignons avec les pommes de terre entières et non pelées dans le plat de cuisson. Saler, poivrer. Laisser cuire 20 minutes. Sortir le plat pour ré-enduire la viande du reste du mélange moutarde-huile. Remettre au four pour encore 20 minutes. Et ... régaliez-vous !



Soirée anti-gaspi à Cannes A l'occasion de la semaine du développement durable, la ville de Cannes organise le Samedi 5 Avril, au Marché Forville, une soirée sympathique et néanmoins responsable : Trocante, Troc'plantes, Troc'astuces et plein d'autres animations (ferme en ville, jeux, lectures, spectacles, musique, ...). Vous trouverez toutes les informations sur le site :

<http://www.cannes.com/fr/actualites/annee-2014/mars/fete-le-vous-meme-une-soiree-anti-gaspi.html>

Boutique : 7, rue Pasteur 06370 MOUANS SARTOUX, ouverte du Mardi au Samedi de 9h30 à 12h30 et du Jeudi au Samedi de 15h00 à 19h00
Tél : 04 93 75 14 05 @ mce.mouans@free.fr **Site :** mcequitable.fr



Région
PACA