

La Maison du Commerce Équitable

à Mouans-Sartoux

Sommaire

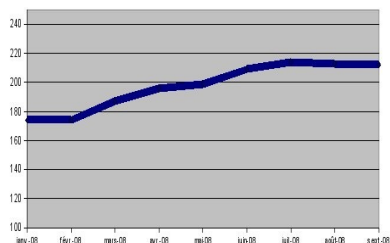
- ▶ La cour inaugurée
- ▶ partenariats CE
- ▶ zoom sur les produits (sud et Nord)
- ▶ La rentrée militante (suite)

Edito

Un tout petit édito pour cette fois, il y a tant de choses à dire cependant! Tout d'abord, jetez un oeil sur la courbe en dessous. Pendant que les bourses s'effondrent, la MCE remonte doucement: nous sommes repassés depuis 4 mois au dessus des 200 familles adhérentes. Au delà du nombre, c'est le sens de la courbe qui me plaît bien!

Nous aurions aimé dans cette lettre vous parler des pommes de terre d'Indira, des vendanges de Philippe et Cécile, des pâtes d'olives de Rachel et Thierry, ou encore des clémentines de Hélène et Jean Noël... On garde ça pour le mois prochain.

Patrick RIBAS



Le magasin sera fermé les 30 et 31 octobre

L'inauguration de la cour le 20 sept

Ce samedi 20 sept, les bénévoles et quelques adhérents se sont retrouvés pour déguster sur les tables dressées pour l'occasion variétés de riz, confits de boudins aux pommes, pois chiches et haricots noirs, en buvant du rafraichissant karkadé.

André ASCHIERI nous a fait l'honneur d'une visite et nous l'avons bien entendu remercié du soutien de la ville de Mouans-Sartoux.



Nos amis de Choisir, pour la réunion de leur Conseil d'administration, ont eu l'occasion d'utiliser la cour quelques jours auparavant, et l'ont trouvé fort à leur gout.

Partenariats avec les Comités d'Entreprises

Depuis plus de 2 ans, nous travaillons avec le CE de Thalès sur Cannes la Bocca. Un club consom'action y est très actif, diffuse de l'information, organise des conférences et chapeaute les relations avec la MCE. Ainsi, en début de mois, les adhérents reçoivent la lettre mensuelle et le catalogue de nos produits. Ceux qui le souhaitent passent commande via internet. Le troisième vendredi du mois, nous livrons sur place. Les gens reçoivent leur facture à l'avance et règlent en récupérant leurs achats. Tous cela se passe grâce à la complicité bienveillante de Corinne, qui transmet les mails, rappelle les dates de livraison et répond aux questions des salariés(e). Merci Corinne!

Plus récemment, un adhérent nous a proposé d'organiser le même genre de partenariat avec le CE de son entreprise: MANE à Bar sur Loup. La mise en place est en cours, et nous vous donnerons bientôt de leurs nouvelles.

Alors, si vous travaillez dans une entreprise qui a un CE vous pouvez peut-être aussi nous aider!

Livraison Produits Frais	
du vendredi 03/oct.	fromage chèvre et brebis œufs
au 04/oct.	
du vendredi 10/oct.	fromage chèvre et brebis œufs
au 11/oct.	
du vendredi 17/oct.	fromage chèvre et brebis œufs
au 18/oct.	pommes
du vendredi 24/oct.	fromage chèvre et brebis œufs
au 25/oct.	
du vendredi 31/oct.	fromage chèvre et brebis œufs
au 01/nov.	
pensez à les commander!	

Les produits du Sud...



Le riz "petit poussin" doit son nom à la taille de ses grains petits, ronds et jaunes. La richesse des sols et le climat de moussons permettent à cette variété de riz d'exprimer le meilleur d'elle-même : un parfum naturel de noisette et une consistance ferme et légèrement collante.

Au Laos, ce riz compose généralement les menus des fêtes traditionnelles et des cérémonies.

Le guaranito est une boisson gazeuse composée de guarana de la coopérative du Brésil des

Satére Mawé et de sucre de canne d'un partenaire de Solidar'Monde au Costa Rica, Coopeagri. Le guarana est une liane originaire de la forêt amazonienne. Sa graine, particulièrement riche en caféine, est un stimulant utilisé en médecine traditionnelle chez les indigènes d'Amérique du Sud pour guérir de nombreux maux.

Transparence sur les prix

	Riz
	Transparence
	prix: Vente 2,22€
Achat	1,55 €
Marge mce 25%	0,55 €
Tva 5,5%	0,12 €



	guaranito
	Transparence
	prix: Vente 1,90€
Achat	1,33 €
Marge mce 25%	0,47 €
Tva 5,5%	0,10 €

Et du Nord...

Oeufs et fromages

Virginie ne pouvait plus nous fournir en oeufs, ses poules poussaient moins, et pour de nombreuses raisons, livrer la MCE lui posait des difficultés. Nous avons contacté **Stéphane Maillard**, qui produit des **oeufs et de la viande bovine** à Valderoure. Sa production est labellisée Bio. Ceux sont désormais ses oeufs que nous vous proposons. Nous vous parlerons plus largement de son travail dans la prochaine lettre.

Certains d'entre vous ont eu la surprise de trouver du **fromage de vache** lors de leur dernière visite. Nous avons en effet commandé des tomes de vache de la Vésubie. Deux producteurs, voisins, mais des fromages très différents.

Le **tome de Mme Ciarlet** vient des Granges de la Brasque (1750m alt). Ses vaches y pâturent pendant la saison d'été, et l'hiver (octobre à avril) elles sont à Lantosque en paturage et à l'étable à partir de décembre. Son troupeau compte 17 montbelliardes. Cette dame d'un certain âge était très contente de savoir que son fromage a été apprécié...**Les vaches de M. Ascenzi** pâturent en été au col de Turini et l'hiver à Lantosque. Son fromage est très différent de celui de Mme Ciarlet...C'est ça la richesse des savoirs-faire et des terroirs!

On ne pourra proposer ces fromages qu'en même temps que la livraison de viande d'Utelle, la prochaine fois en décembre vraisemblablement...

Film Débat à Nice: le monde paysan

NICE vendredi 30 octobre 20h30

Projection- Débat du film

"La vie Moderne" de Raymon DEPARDON

Après le succès de la soirée du 26 sept à la MJC Picaud avec la projection du film "l'assiette sale" en présence du réalisateur **Denys PININGRE**, nous vous invitons à un nouveau film débat. A l'heure où sort la lettre mensuelle, nous ne savons encore où aura lieu la projection, renseignez vous à la boutique.

Raymond Depardon boucle, avec ce film, sa trilogie consacrée au monde paysan en France en lui offrant une perspective.

Synopsis : Raymond Depardon a suivi pendant dix ans des paysans de moyenne montagne. Il pénètre aujourd'hui dans leur existence et leur ferme avec un naturel extraordinaire. Les habitants, juchés sur un tracteur ou postés dans les pâturages, regardent justement devant, qu'ils soient jeunes ou d'âge très respectable.



Les recettes de riz Ethicable

RIZ PETIT POUSSIN et ŒUFS SOUFFLES AU SESAME

Pour 4 personnes

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min

Ingrédients :

- 200 gr de riz petit poussin
- 4 œufs
- Huile d'arachide
- Sel
- 5 gouttes d'huiles de sésame
- 20 gr de graines de sésame

Préparation

- Laver le riz deux fois
- Cuire le riz dans une casserole avec 30 cl d'eau
- Après ébullition totale de l'eau, baisser le feu et couvrir pendant 15 mn
- Battre énergiquement les œufs jusqu'à un mélange mousseux
- Dans une poêle bien chaude, cuire l'omelette mousseuse avec de l'huile d'arachide en remuant continuellement.

• Hors du feu, incorporer le riz, l'huile de sésame, et les graines, assaisonner

Recette créée par Geneviève Lenain, Ecole des Gourmets
www.ecoledesgourmets.fr