



La Newsletter de l'Epicentre Paysan

Epicerie de producteurs à Morlanne

Semaine du 17/03/2025

Omnibus Ad Viis Epicentrum Agrestiem Pervenitur

Arrivages

Truite fraiche de chez Eauzons
Mercredi fin de matinée



**Extraordinaire, magnifique, unique promotion sur la truite
entière en petite portion 15,50€/kg ou lieu de 20€. C'est fou des
fois la vie quand même.**

Il reste encore un peu de...

Boeuf et veau de chez Axuria



Magret de canard de la ferme Loupret



Quelques nouveautés parasubstantielles*

** ça ne veut rien dire mais ça fait intelligent*



Dans les nouveautés de la semaine:

- Petit épeautre en sachet de 500g soit 0,5kg ou encore 50dg (faire tremper la veille, 20 minutes de cuisson, en remplacement du riz par exemple).
- Houmous bio de chez Pikoka au Pays Basque: 4 parfums disponibles
 - Tomates séchées origan piment d'Espelette
 - Piquillo et piment d'Espelette
 - Carotte cumin
 - Façon béarnaise

Pikoka c'est Catherine. Je la cite "l'apéro a toujours été pour moi un gage de bonheur et de joie partagée. Alors j'ai cherché à associer mes deux gourmandises : les légumes et l'apéro."

Je la cite encore: "Nous sélectionnons, lavons, épluchons, découpons, assaisonnons et cuisons exclusivement des légumes bio qui ont du goût, sans ajouter ni conservateurs, ni arômes artificiels, ni colorants.

Nous utilisons, comme dans notre propre cuisine, du piment d'Espelette pour l'épice reine et du sel de Salies de Béarn. Nous aimons faire découvrir de nouvelles saveurs et nous laissons volontiers séduire par des épices venues d'ailleurs: curcuma, cannelle, cumin, gingembre, coriandre. Nous aimons les associer à nos légumes et le résultat est absolument incroyable.

Les producteurs de légumes et légumineuses bio qui nous fournissent, cultivent leurs produits avec soin dans la terre du sud-ouest. Par exemple, le piment d'Espelette vient d'Espelette, les pois chiches du Gers, le sel de Salies de Béarn (oui c'est vrai le sel n'est pas un légume mais il vient des profondeurs des sources de la terre, donc c'est tout comme), les carottes et l'huile de tournesol des Landes, les pimientos del piquillo de Lodosa en Navarre, le vinaigre de cidre du Béarn, les tomates séchées et les betteraves du Lot et Garonne...

Pour révéler le vrai goût du légume du jardin et préserver sa texture croquante, TAPAS & Légumes cuisine ses pickles exclusivement avec des légumes arrivés à maturité, frais et de saison. Donc quand en mai, nous avons épuisé le stock de Pickles de courgettes aigres-douces, il faudra attendre la prochaine pleine saison, c'est-à-dire le mois d'août pour se régaler à nouveau !"

A noter:

Vous pouvez ramener le pot lorsqu'il est vide (pas besoin du couvercle) et surtout retirez l'étiquette à sec avant de le laver (il se décolle très facilement). Les pots seront réutilisés.



Quelques légumes méta-vitaminiques



C'est bientôt la fin des courges butternut mais vous pourrez encore profiter de la courge shiatsu (variété très ancienne) du Petit Lopin: très peu connue, sa peau est épaisse, elle est très proche du potimarron classique et a la particularité d'avoir un petit goût de noisette. Elle se consomme en soupe mais également en purée ou rôtie au four.

Très riche en vitamine A et en fer et très pauvre en calories.

Il y en a qui hésitent encore?

La carotte nouvelle est arrivée! Présentée en botte, elle est bio et est produite à Poms*

L'avantage de cette carotte: pas besoin de l'éplucher un petit coup de brosse suffit. Elle va avoir beaucoup plus de goût qu'une carotte de conserve. C'est le printemps assuré dans l'assiette**.

** Devinez par qui.*

*** Citation de Laetitia. Oui elle parle comme ça dans la vie de tous les jours. C'est bizarre au début mais on s'y fait.*



Une information pre-pascale

En prévision de votre weekend de Pâques et de vos repas de famille vous pourrez passer commande d'omelettes norvégiennes des Givrés des Prés : 4/5 parts ou 8/10 parts.

Commandes à passer avant samedi 22 mars 17h.



Un retour consubstantiel

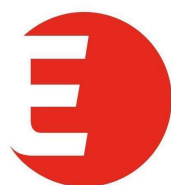
Lorsque nous avons fait rentrer le patxaran (liqueur de prunelle sauvage du Pays Basque) il a eu beaucoup de succès et nous avons été très vite en rupture de stock. Le voici revenu.



Arrivages hebdomadaires

- Les Poulets de Christelle Dugachard (mardi matin et vendredi matin)
 - Les Pâtes Fraîches de Pasta Murati: pâtes, lasagnes... (mardi après-midi)
 - Le Pain de Las Arradits (mercredi après-midi, commande avant mardi midi)
 - Le Lait Bio, Fromage et ~~mozzarella de jersiaise~~ de la Ferme des 12 Vaches
 - ~~La mozzarella de bufflonne, les fromages blancs et les firenzes de Hortense~~ (jeudi)
 - Les Yaourts Natures ou aux Fruits Yamou (jeudi après-midi)
 - Les Charcuteries de la Ferme du Claüs (jeudi après-midi)
 - Les tourtes des Pyrénées de Magalie (jeudi après-midi)
-

L'Epicentre Paysan accepte les tickets restaurant (en format digital uniquement) consubstantiellement.



Nos Partenaires





4650, route d'Arthez

64370 Morlanne

Tel: 05.59.68.04.15

Email: contact@epicentrepaysan.fr

Site: epicentrepaysan.fr

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h

Cet email a été envoyé à @, cliquez ici pour vous [désinscrire](#).

