



La Newsletter de l'Epicentre Paysan

Epicerie de producteurs à Morlanne

Semaine du 06/10/2025

Omnibus Ad Viis Epicentrum Agrestiem Pervenitur

Arrivages

Bœuf, veau et steaks hachés de chez Axuria

Mardi matin



Truite fraîche de chez Eauzons

En filets uniquement (rupture de stock sur la truite entière)

Mercredi matin



Eternel recommencement

"La vie est un éternel recommencement" me disait tantôt Tom Hanks*. Je n'ai pu qu'acquiescer en voyant venir l'automne. Car le temps change, les matins sont plus frais, les moustiques moins nombreux et mon genou droit recommence à grincer.

Pour aborder avec sérénité ce changement de saison, voici quelques astuces, conseils et perles de sagesses.

Pollen

Pensez à notre pollen congelé ou séché ! Il vous fera oublier votre fatigue et vous vous réjouirez du froid !

Les cures sont recommandées 2-3 fois par an, idéalement aux changements de saison.

Ce sont avant tout des protéines végétales; ainsi, les sportifs, les végétariens ou les personnes en carence, peuvent en consommer toute l'année.

Les lacto-ferments et les fibres quant à eux vont équilibrer le transit**.

Le pollen peut être consommé avec tout ce que l'on veut. Mais l'associer aux fruits lui permet de révéler tout son potentiel ! (voir la recette ci-dessous)

Sagesse

Pour contrer l'angoisse du changement de saison, déménagez au Costa Rica, c'est beaucoup moins flagrant.

Autres

Également disponible chez nous pour le changement de saison:

- La spiruline en paillettes de spiruline d'Aquitaine à Argagnon.
- La propolis extrait hydroalcoolique Miellerie du Soubestre
- La gelée royale bio Laurent bigot Salies-de-Béarn (rayon frais)
- La propolis brute à mâcher Miellerie du Soubestre (rayon frais)
- La préparation miel-propolis Miellerie du Soubestre

** Bravo à ceux qui ont compris la référence. Les autres vous pouvez demander à Laetitia.*

*** Pas trop, ne vous inquiétez pas.*



Main de Léa et pollen : Après le tri (fait généralement à l'automne car il y a plus de temps), le stockage en fut.



Main d'Antoine et pollen : pour vous fournir toute l'année, la récolte est faite au printemps puis le pollen est directement séché.



Recette

Voici une recette de Miam au fruit*:

- Banane écrasée
- Poudre d'amandes
- Citron pressé

Mélangez tout ça dans une assiette puis ajoutez :

- 1 fruit frais coupé en morceau
- des fruits secs, noix, graines de courges ...
- 1 cuillère à soupe d'huile de Colza
- 1 cuillère à soupe de Pollen

Grâce à ce petit déjeuner riche en vitamines (E et B), oligo-éléments et antioxydants, et simplement délicieux, fini la faim en milieu de matinée !

** cf la bibliographie de France Guillaïn si vous ne connaissez pas le concept*



Foire aux vins

Mini foire aux vins à l'Epicentre.

Vous êtes fan de Bordeaux* et/ou de Madiran ?

C'est le moment de venir chercher de bonnes bouteilles à l'Epicentre: -15 % sur une petite sélection.

** Les vins pas l'équipe de foot ou de rugby. Quoique je comprendrais; franchement ils ont fait une belle saison l'année dernière..... en rugby pas en foot, parce que en foot..... enfin bref, je veux me fâcher avec personne donc je vais rien dire.*

- Les Poulets de Christelle Dugachard (mardi matin et vendredi matin)
- Les Pâtes Fraîches de Pasta Murati: pâtes, lasagnes... (mardi matin)
- Le Pain de Las Arradits (mercredi après-midi, commande avant mardi midi)
- Le Lait Bio, la Mozzarella et le Fromage de la Ferme des 12 Vaches (jeudi après-midi)
- La Mozzarella de la Bufflonne Béarnaise (jeudi après-midi)
- Les Yaourts Natures ou aux Fruits Yamou (jeudi après-midi)
- Les Charcuteries de la Ferme du Claüs (jeudi après-midi)

L'Epicentre Paysan accepte vos tickets restaurant (en format digital uniquement) même si vous êtes fan de Girondins de Bordeaux. L'Epicentre Paysan estime que personne ne peut être parfait et qu'il n'est pas décent d'en tenir rigueur aux gens.



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](#).

Powered by  Mailjet