

Bienvenue dans notre nouvel ECHO. Ce mois-ci nous allons vous parler de quelques changements (horaire, commandes sur catalogue, jardin) afin d'améliorer notre qualité de service et aussi répondre à vos demandes. Merci à tous nos clients, membres et intervenants pour votre précieux soutien.

Salutations biologiques!



## une journée 10%

**24 juin 2010**  
**10% sur tout le magasin\***  
**Ouverture non stop 9h—18h**  
**Des prix bas pour tous!**

*\*sur produits disponibles en stock, et hors commandes en cours, hors promotions, et hors produits dans la Galerie Gourmande*



## marchés

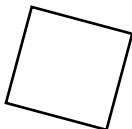
**Vous nous trouverez au Marché de St Léger sous Beuvray (71990),**  
à l'Hôtel du Morvan ([www.marchebeuvray.com](http://www.marchebeuvray.com))  
Deuxième Dimanche de chaque mois (avril—septembre) 10h—13h



## horaire d'été

Premier et troisième dimanche de chaque mois le magasin sera ouvert de 9h00 à 13h00 (juin à septembre)

Magasin ouvert - Lundi, mardi, mercredi 14h - 18h  
Jeudi, vendredi, samedi 9h - 18h non stop



## animations

*Vendredi 14 mai, 16h30-18h30 avec Pascal Thomas*  
*Atelier cuisine óintroduction alimentation vivante-graines germées*

*Vendredi 21 mai, 16h30-18h30 avec association Chakana*  
*Présentation et dégustation óStevia & Mate*

*Vendredi 11 juin, 16h30-18h30 avec Emilie Galan*  
*Atelier cuisine óalimentation vivante-légumes lacto-fermentées et kombucha*

**Vendredi 25 juin, 16h30 ó 18h30 avec Emilie Galan**  
**Conférence Fruits du Morvan**

**Vendredi 2 juillet 16h30 ó 18h30 avec Pascal Thomas**  
**Atelier cuisine ó u c n c f g u " f ø ² v ² "**

A la fin de chaque atelier/conférence, un apéritif sera offert par Solutions! Eco  
E g u " c v g n k g t u " u q p v " i t c v w k v u " r q w t " p q u " c f j 0 3 8 5 5 2 0 8 6 9 0 " R q w  
g w t q 0 " " P ø j ² u k v g | " r c u " « " p q w u " e q p v c e v g t " i n f o @ s o l u t i o n s e c o . c o m c x g |  
serons heureux de vous accueillir.

*Artistes Exposants*  
*Mois de mars*

*Miriam STERN*  
*&*  
*Philippe DUBAND*

21 juin 2010

Numéro 5

**Solutions! Eco**  
Rue de Mesvres  
71190 Etang sur Arroux  
03 85 52 08 69  
[info@solutionseco.com](mailto:info@solutionseco.com)  
[www.solutionseco.com](http://www.solutionseco.com)



b c i j Y U i



V q w l q w t u " f c p u " n ø k f ² g " f g " e j c e w p " g v " f ø ² x g k n n g t " x q u " r c r k n

Pour vos petit déjeuners de nouvelle céréales de la marque **ALLOS**

E ø g u v " n g " o q o g p v " f g u " o c t k p c f g u " g

**RTQXGPEG " F "** sel et herbes. Les chips **GOURMET** accompagneront

vos apéritifs et pique nique. Quelques vins : en rouge de la maison **PASTOURET**,

blanc, rose et rouge de la cuvée **SOLEILLER** 0 " " D K D " f g " 5 " n k v t g " x k p " t q w l g " D k

**OQWNKPU " F ø CUES 0**

Concernant les cosmétiques, un nuancier est à votre disposition pour choisir votre teinture dans la gamme **SANOTINT**. Nous avons choisi de la maquillage de la marque **SANTE** 0 " E g u " r t q f w k v u " u q p v " « " e q o o c p f g t " u w t " e c v c n q i délai de 15jours.

Pour nos clients qui cherchent des produits sans gluten - vous pouvez également commander chaque semaine des marques : **VALPIFORM ; FRANCE AGLUT ; Ma VIE SANS GLUTEN ; SCHAR ; Les Recettes de Celiane.**

*Venez voir  
notre Galerie  
Gourmande et  
Artisanat*



## agar agar

R q w t " x q u " e q p h k v w t g u " o c k u q p u . " r g p u g | " « " n ø C I C T " C I C T . f ø c n i w g u " s w k " r g t o g v " f ø ² x k v g t " n ø w u c i g " f g " i ² n c v k p g " q Il est pauvre en calories (0 Kcal!), se dilue très facilement et son gout est absolument neutre.

K n " e q p x k g p v " f q p e " c " v q w v g u " n g u " r t ² r c t c v k q p u " p ² e g p v t g o g v u . " v g t t k p g u . " c u r k e u . " i g n ² g u . " e q p h k v w t g u í 0



## jardin

N c " e t ² c v k q p " f ø w p " l c t f k p " \* « " e q v ² " f w " o c i c u k p + " f g " n ² i est prévu. Celui-e k " u g t c " i ³ t g " r c t " n g u " o g o d t n g s u " f g " n ø c u u q e k c v k c clients, adhérents et amis. Si vous avez des plants en trop, ou des conteneurs, nous

u q o o g u " r t g p g w t 0 " N g u " ÷ v t c x c k n n g w t u ø " u q p v " v q w l q w t u " n

Associer certaines plantes entre elles pour leur influence bénéfique (répulsives

q w " c v v t c e v k x g u + " c h k p " f ø ² n q k i p g t " q w " ² n k o d e g g t " n g u " k p

pour la pollinisation. Ces merveilleuses plantes qui ne se contentent pas seulement

f ø g o d g n n k t " p q v t g " l c t f k p . " g n n g u " p q w u " r t q e w i g p v " p q w t

j c t o q p k g " c x g e " n ø ´ v t g " j w o c k p " g v " n ø g p x k t q p p l e s g o u r s 0

Le **LIN** r c t " u q p " c e v k q p " t ² r w n u k x g " e q p v t g " n g u " f q t { r j q t pour vos pomme de terre.

La **MELISSE** . " n g u " c d g k n n g u " g p " t c h h q n g p v . " r n c p v g | " n c " r

besoin de ces ouvrières. Coté cuisine les sommités fleuries et feuilles fraîches

aromatisent les boissons comme le thé, le sirop et le vin. Elle parfument vos salades,

omelette et poissons.

Avec le **FRAISIER** une recette de masque anti rides

1 tasse de fraises

1 c a s de miel

3 " e " c " e " f ø j w k n g " f ø c t i c p

3 " e " c " u " f ø j w k n g " f g " i g t o g " f g " d n ²

Compresse

Lavez et équeutez les fraises. Ecrasez les à la fourchette avec le miel.

Mélanger bien avec les huiles. Appliquer sur le visage et le cou nettoyés et recouvrez

f g " e q o r t g u u g u 0 " N c k u u g | " c i k t " r g p f c p v " 4 2 " o k p w v g u " r w k

*Promo &  
dégustation  
du jour  
tous les jours*



# La Galerie Gourmande



Nous accueillons de nouveaux exposants dans notre galerie gourmande.

Jean-Bernard Clot qui confectionnent des bijoux et accessoires en bois du Morvan. (chêne, robinier, sureau etc)

Delphine Alaguette vous proposent ses produits faits maisons Histoires Sucrées

\* e q p h k v w t g . " r c k p u " f ø ² r k e g í + "

Anne Depierre-Ledey vous fait découvrir ses aquarelles (format carte) et napperons au crochet.

Miriam Stern vous proposent ses tableaux à la gouache et acrylique.

Philippe Duband expose ses sculptures confectionnées avec des produits recyclés .



## promos juillet

**20% réduction**  
**Sur toute la gamme de vêtements pour enfants.**  
**1 - 31 juillet**

Régulièrement nous avons des promos. Promo du jour. Promo de la semaine.

Promos ponctuels

X g p g | " x q k t " c w l q w t f ø j w k #



## recette

La polenta semoule de maïs est aussi bien un met qu'une base originale. Elle se sert chaude ou froide; nature, salée ou sucrée; nappée de sauce tomate, parsemée de

h t q o c i g . " u g t x k g " c x g e " w p g " h t k e c u u ² g " f g

Voici notre suggestion

*Remises de 10% sur  
colis entiers  
Ex. 6 paquets de  
pates; 6 bouteilles  
de jus*

### FLAN DE POLENTA AUX COURGETTES (pour 6 flans)

Préparation 35mn, cuisson facile

2 courgettes moyennes,

5/6 feuilles de basilic,

100g de polenta,

7 2 2 o n " f g " d q w k n n q p " f g " n ² i w o g u . " \* k n " t g o r n c e g " n ø g c w " r q  
la quantité de liquide se référer aux indications du fabricant)

4 " ò w h u "

100g de ricotta ou fromage frais,

4 " e " c " u " f ø j w k n g " f ) q n k x g . "

3 " d w e j g " f g " e j ³ x t g . "

parmesan pour saupoudrer.

Laver les courgettes et les râper avec grille à gros trous. Les faire revenir quelques

o k p w v g u " f c p u " w p " r g w " f ø j w k n g " f ) q n k x g 0 " F g u " s w ) g n n g u " u  
poivrer et ajouter le basilic ciselé. Faire chauffer le bouillon, des qu'il bout, baisser le

feu et y ajouter la polenta . Tourner sans arrêt le temps que le mélange épaississe.

Ne pas la cuire complètement, juste épaissir, elle finira sa cuisson au four.

Retirer la polenta du feu, ajouter le fromage frais ou ricotta. mélanger et ajouter les

ò w h u . " r w k u " n g u " e q w t i g v v g u " g v " 3 " e " c " u " f ø j w k n g " f ø q n k x  
préparation à environ 1/4 de la hauteur. Déposer 1 rondelle de fromage de chèvre et

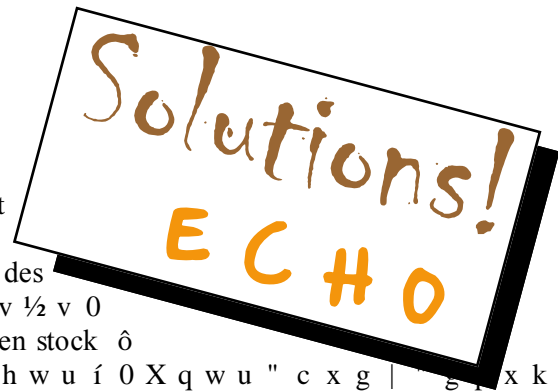
terminer de remplir de polenta.

Cuire 25 à 30mn, TH 6 ou 180 degré

Bon appétit!



# produits frais



R g p f c p v " n ø ² v ² " p q w u " x q w u " r t

légumes.

Concombres, Radis, Aubergines, Poivrons, etc. Légumes de la ferme des

\ ø C o k u " \* N c k | { + " f ² d w v g t q p v " d k g p v ½ v 0

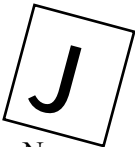
Comme vous le savez, nous avons toujours une variété de produits frais en stock ô

h t q o c i g u . " { c q w t v u . " x k c p f g u . " v q h w u í 0 X q w u " c x g | " g r x k g

en magasin? Nous avons la solution! Vous pourrez consulter notre catalogue (400

pages) sur place (vaste choix). **HERENS**/poisson **BIOPORC**/porc **LE PICOREUR**/

volailles **FAGET**/viandes **VITAQUELL**, **TAIFUN**, **PROVAMEL** í 0 0 N k x t c k u q p " v q w u "



## produits testés par Solutions! Eco

Nous c x q p u " g u u c { ² " f g " p q w x g c w z " r t q f w k v u " r q w t " x q w u 0 " E ø faut le faire!

Meringues au **Biscuiterie les Saules** - si nous avions une note à donner ce serait 11/10.

Préparation pour galettes à la quinoa (**Celnat**) sans gluten, facile de préparation, vous

pouvez y rajouter des légumes râpés, ou herbes aromatique de votre choix. Des petites

ou des grosses galettes. Possible les surgeler.

Le café espresso (**Bio café**) - il est bon!

Vin rouge (**mas de longchamps**) - w p " x k p " d k q . " x g p f w " « " o q k p u " s w k

Q w k " e ø g u v " r q u u k d n g # " \* x q k t " c w u u k " p q u " D K D u f g " x k p " t q

Dégustation de produits tous les jours au magasin

*Nos clients professionnels*

*Demandez nos tarifs et conditions*



## Comment acheter le bio moins cher

- En achetant par colis 10% de réduction.
- F g x g p g | " c f j ² t g p v " x q w u " d ² p ² h k e k g t g | " f ø w p g " t ² f w e v k
- Venez découvrir nos promos journalières.
- Comparez nos prix. Les grandes surfaces ne sont pas forcément moins chers.
- Toute commande est possible, venez vous informer

### nous vous étonnerons avec nos prix de légumes/fruits

18 juin

Nos prix, les mêmes dates

C w z " i t c p f u " u w t h c e g u " f ø C w v w p

Bananes non bio	3 . ; 7 " b " n g " m i	BIO	4 . 2 2 " b " n g " m i
Courgettes non bio	3 . ; 2 " b " n g " m i	BIO	4 . 2 2 " b " n g " m i
Carottes non bio	3 . ; 2 " b " n g " m i	BIO	3 . 9 7 " b " n g " m i

20 juin

C w " o c t e j g " f ø G v c p i " u w t " C t t q w z

Kiwi non bio	5 . 7 2 " b " n g u " 3 2	BIO	4 . 7 2 " b " n g u " 3 2
Tomates cerises non bio	4 . : 7 " b " n g " m i	BIO	4 . 7 2 " b " n g " m i
Bananes non bio	4 . 7 7 " b " n g " m i	BIO	4 . 2 2 " b " n g " m i
PDT nouvelles non bio	3 . 8 7 " b " n g " m i	BIO	3 . 8 2 " b " n g " m i

20 juin

Sur le site web Auchun.fr

Aubergine non bio	5 . 5 : b " n g " m i	BIO	4 . 7 2 " b " n g " m i
Feuille de chêne non bio	3 . 6 7 " b " r k ³ e g	BIO	3 . 4 7 " b " r k ³ e g
Oranges BIO	4 . 4 2 " b " n g " m i	BIO	3 . : 7 " b " n g " m i
Bananes BIO	5 . ; : " b " n g " m i	BIO	4 . 2 2 " b " n g " m i

Association Morvan Eco  
Attitudes /Solutions! Eco  
Rue de Mesvres  
71190 Etang sur Arroux  
www.solutionseco.com

