



## LE PAIN DE L'ÉGALITÉ

À Tero Loko, on ne rigole pas avec nos valeurs, et elles se glissent jusque dans nos recettes. Notre nouveau pain de méteil, tout beau, tout rond, avec sa belle croûte foncée, a non seulement un goût unique, totalement addictif, mais il est aussi porteur d'histoire et de symbole...

Historiquement le méteil était le résultat de la moisson d'un mélange Blé-Seigle, mis en culture ensemble afin de se préserver des aléas climatiques et stabiliser les rendements. Cette culture était pratiquée par les métayers, qui cultivaient les champs des propriétaires terriens en échange d'une partie de la récolte. Le produit de cette récolte fut ainsi nommé « le méteil ». Cette recette, qui était un peu tombée dans l'oubli avec le déclin de la culture du seigle au profit du blé, revient en force et fait la joie des amateurs de pains de caractère. Elle se compose à parts égales de farine de seigle et de farine de blé, d'où son nom de "pain de l'égalité".

**Pour avoir la chance de le goûter, rdv au marché de Bon Rencontre les mardis soir à Notre Dame de l'Osier, et les vendredis au marché Flaubert à Grenoble !**



## LES ABEILLES SONT DE SORTIE À DAMPIERRE !



Comme chaque année au printemps, les abeilles se réveillent, et les vocations d'apiculteur ices aussi à Tero Loko. Et comme chaque année, **des passionnés sont partants pour transmettre leurs connaissances, et faire découvrir aux personnes intéressées les rudiments de l'apiculture, dans le respect des besoins des abeilles.**

Une dizaine de ruches est installée à Dampierre, à proximité immédiate des cultures de plein champ de Tero Loko. Elles produisent chaque année une petite quantité de miel, vendu lors des marchés, mais elles sont surtout un **support idéal pour en apprendre plus sur la vie et les besoins de ces insectes indispensables.**

**Envie d'en savoir plus sur l'apiculture ? 6 ateliers thématiques sont prévus jusqu'à l'automne pour permettre d'aborder les différentes étapes clés de la production de miel. Il est encore temps de vous inscrire, contactez-nous : [contact@teroloko.com](mailto:contact@teroloko.com)**



## DES NOUVELLES DU JARDIN



L'équipe des maraîchers a finalement investi le nouveau bâtiment il y a deux semaines. Ils peaufinent les aménagements, et ont commencé le démontage du bâtiment temporaire.

Pour optimiser l'espace de stockage, on en profite pour renouveler tous les paniers (sauf pour les adhérents de Notre-Dame-de-l'Osier). Des cabas souples en jute remplacent désormais les paniers en osier, trop encombrants.

Côté cultures, les premiers aillets font leur apparition dans les paniers, ils seront bientôt rejoints par les premiers radis et les premiers oignons.

Les piments et les blettes sont déjà semés, de même qu'une nouvelle série de salades et d'épinards, sous serre.

Les plants de choux de printemps et de salades vont bientôt être installés en plein champ, et des plaques de courgettes, concombres, basilic, et haricots seront bientôt accueillis sous les serres.

Objectif : réduire autant que possible la période de "soudure", cette jonction difficile entre la fin des légumes d'hiver (pommes de terre, carottes, navets divers) et les premiers légumes de printemps (fèves, pois gourmands, petits pois, blettes, épinards, salades, aillet, oignons nouveaux, navets et carottes bottes, radis roses...)



## RECHERCHE ANGES JARDIENS



Le soleil est - plus ou moins - de retour et c'est une bonne nouvelle pour les tomates et autres légumes d'été qui ne demandent qu'à garnir vos beaux paniers ! Mais qui dit soleil - et chaleur - dit nécessité d'ouvrir et fermer les serres et d'arroser les plants tous les jours, y compris les week-ends et jours fériés...

Depuis plusieurs années s'est donc mis en place le système des "**Anges Jardiens**", **des bénévoles qui habitent le territoire et se rendent disponibles pour effectuer ces missions simples mais absolument indispensables au bon fonctionnement de l'activité maraîchage**, afin de soutenir l'équipe de salarié.es.

Que vous soyez dispo de temps en temps ou régulièrement, vous êtes les bienvenu.e/s.

Les créneaux sont simples : **samedi matin ou soir, dimanche matin ou soir**. Pour s'organiser nous avons un planning partagé ainsi qu'un groupe Whatsapp.

**Un bon bol d'air, les mains dans la terre et un coup de pouce pour un projet local !**

Vous pouvez donner un coup de main de temps en temps ? → [contact@teroloko.com](mailto:contact@teroloko.com)



## 🥳 UN ÉTÉ A-NI-MÉ !!! 🎤

Après le méga-succès de notre "super-marché" spécial Alimentation, et du concert d'Arash Sarkechik, le 1er avril dernier, on est en ébullition !

**La commission "animation-sensibilisation" vous concocte un programme festif, mais pas que, pour les mois à venir !!!**

Parce que provoquer les rencontres, faire ensemble, partager, faire circuler des récits, c'est aussi la raison d'être de Tero Loko, et une façon de faire bouger les lignes...



## MARCHÉ FESTIF DU 6 MAI

Réservez votre premier mardi soir de mai et invitez vos collègues, voisin.e.s, ami.e.s !

Tero Loko

**MARCHÉ FESTIF 6 MAI**  
**ND L'OSIER 17H-21H**

PRODUCTEURS & PRODUCTRICES  
BUVETTE & RESTAURATION

CONCERT SYLVAIN & BON  
À PARTIR DE 18H30

[WWW.TEROLOKO.COM](http://WWW.TEROLOKO.COM) - [CONTACT@TEROLOKO.COM](mailto:CONTACT@TEROLOKO.COM)

MAR  
**MARCHÉ DE L'OSIER**  
BON RENCONTRE  
**06/05**  
**18H30**

**SYLVAIN & BON**  
DUO GUITARLÉLÉ - BASSE

CHANSONS PUNK À LA SAVEUR SMOOTHIE À LA MANGUE  
MAISON AVEC UNE BONNE DOSE DE PIMENT

## LES DATES À NE PAS MANQUER...

- **Mardi 6 mai** : Créaloko –de 10h à 17h (inscription : Catherine 06 37 19 43 02)
- **Mardi 6 mai** : **Marché festif & Bistoloko & Concert** de 17h à 21h
- **Dimanche 11 mai** : Fim « Tero Loko, Cultiver l'accueil », à Grenoble à 19h30 dans le cadre de la Biennale des villes en transition
- **Mardi 13 mai** : Soirée des bénévoles – 19h
- **Samedi 17 mai** : Créaloko de 10h à 17h
- **Mardi 3 juin** : Créaloko de 10h à 17h
- **Mardi 3 juin** : **Marché festif & AG de Tero Loko & Bal Afro**
- **Mardi 1<sup>er</sup> juillet** : Créaloko de 10h à 17h
- **Mardi 1<sup>er</sup> juillet** : **GRAND marché festif de l'été**



## SOUTENIR TERO LOKO...

Notre prochaine AG arrive à grand pas, elle aura lieu le 3/06 ! En attendant, c'est le moment de **renouveler votre adhésion si vous ne l'avez pas déjà fait, pour pouvoir voter, mais aussi parce que c'est un vrai soutien pour l'asso !**

Le montant de l'adhésion à l'association Tero Loko est à prix libre, alors n'hésitez pas, c'est par ici : [www.teroloko.com](http://www.teroloko.com), rubrique « Agir avec nous »

C'est aussi le bon moment pour **faire un don ponctuel ou régulier** (déductible des impôts). Vous pouvez tout faire en ligne à partir du site internet de Tero Loko.

**Merci!!!** 🍷 🍷 🍷

## BIENVENUE À LA CANTINE !

De bons petits plats préparés avec amour et humour, à base de légumes frais et locaux cultivés à moins de 100m...

**Des repas colorés, conviviaux, au croisement des cultures et des recettes de tous les pays, 1 fois/semaine de 13h à 14h !**

Des occasions de se rencontrer, de discuter, de se raconter le dernier film vu ou la botte secrète pour lutter contre les escargots au jardin....

La cantine de Tero Loko, c'est tout ça et bien plus encore !

Pour celles et ceux qui le souhaitent, venez participer à la confection des petits plats, lors des ateliers cuisine qui précèdent les cantines, de 10h à 13h.

Et pour connaître les prochaines dates, c'est par ici !

<https://www.teroloko.com/agenda/>

Et vous, qu'est-ce que vous auriez envie de manger à la cantine de Tero Loko ?



### PROCHAINES DATES :

- 28 avril
- 15 mai
- 22 mai
- 26 mai
- 5 juin

13h-14h

Prix libre

Sur inscription  
[contact@teroloko.com](mailto:contact@teroloko.com)

Toutes les dates sont sur : [www.teroloko.com/agenda/](http://www.teroloko.com/agenda/)