

**SPÉCIAL**

## MOIS DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE

ATELIERS VISITES CONFÉRENCES PROJECTIONS DÉBATS

**29.09 > 29.10** 2023

Infos et programmes :  
➤ [PAIT-transition-alimentaire.org](http://PAIT-transition-alimentaire.org)



EN OCTOBRE, DÉCOUVREZ LES ÉVÉNEMENTS DE TERO LOKO POUR ACCOMPAGNER LA TRANSITION ALIMENTAIRE POUR TOUTES ET TOUS

OCTOBRE

03



### GRAND MARCHÉ D'OCTOBRE & VISITE DE NOTRE JARDIN

17H30  
À 19H

Comme tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois, un grand marché a lieu à Notre-Dame-de-l'Osier. Vous pouvez y trouver une dizaine de producteurs locaux (légumes, viandes, fromages, etc.) et d'artisans.

Exceptionnellement, ce mois-ci, nous vous proposons 2 créneaux de visite de nos serres (situées à 100m) : **17h30** et **18h15**. Découvrez où et comment poussent nos bons légumes et rencontrez notre joyeuse équipe de maraichers !

OCTOBRE

3 ET 12

### 2 ATELIERS DE FABRICATION DE MARMITES NORVÉGIENNES

10H  
À 17H

Et si la transition alimentaire passait par consommer moins d'énergie (et donc payer moins) pour cuisiner?

Pour explorer cette option, on vous propose 2 ateliers de confection de marmites norvégiennes. Il s'agit d'une marmite qui, une fois une certaine température atteinte, continue de cuire les aliments sans consommer d'énergie.

Un atelier aura lieu le mardi 3 octobre et le second le samedi 12 octobre. L'atelier durera de 10h à 17h, l'inscription est obligatoire : [produitsloko@teroloko.com](mailto:produitsloko@teroloko.com). La participation est de 25€ permettant de financer l'achat des matières 1<sup>ères</sup>.



OCTOBRE

12 & 23



### 2 ATELIERS CUISINES & REPAS PARTAGÉS

Envie de découvrir de nouvelles recettes de saison, d'apprendre des astuces pour cuisiner bon et équilibré sans se ruiner et tout ça dans la bonne humeur ? Nous avons ce qu'il vous faut !

- **Atelier en soirée - jeudi 12 octobre de 17h à 19h30 (atelier) puis de 19h30 à 21h (repas).** Nous cuisinerons les **légumes d'automne** tout en alliant **céréales et légumineuses** pour un apport en protéines végétales.
- **Atelier en journée - lundi 23 octobre de 10h30 à 13h (atelier) puis 13h à 14h (repas).** Nous expérimenterons plusieurs recettes de tartes.

Si vous souhaitez venir manger et/ou cuisiner, prévenez-moi ici : [produitsloko@teroloko.com](mailto:produitsloko@teroloko.com)

**SUR LE TERRITOIRE, DEUX TIERS DE CE QU'ON MANGE EST IMPORTÉ. TERO LOKO MET EN PLACE DEUX CIRCUITS COURTS POUR RENDRE SES PRODUITS ACCESSIBLES À TOUTES & TOUS !**



## PETIT MARCHÉ DE L'OSIER

Chaque mardi de 17h30 à 19h, un marché a lieu à **Notre-Dame-de-l'Osier**. Tero Loko y vend son pain et ses légumes. Nous sommes accompagnés d'un fromager et d'un cueilleur de champignons.

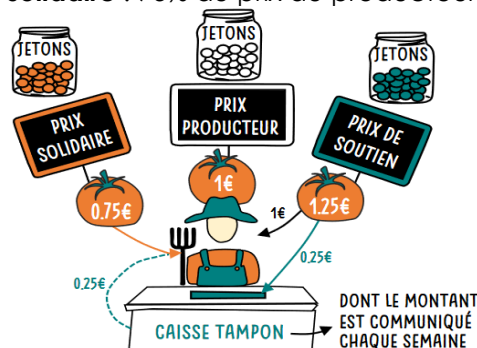
Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois, nous organisons un **plus grand marché**, avec plus d'exposants (producteurs & artisans) mais également une **buvette et des animations** (musique, spectacle, etc.). Un moment convivial idéal pour se rencontrer et créer du lien sur le territoire.



Une caisse tampon centralise les gains obtenus grâce au tarif de soutien et les dons des clients. Cette caisse compense le tarif solidaire et permet aux producteurs de rester à l'équilibre.

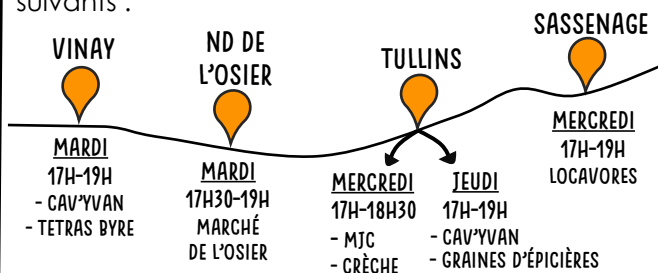
Ce marché est l'occasion d'expérimenter depuis plusieurs mois, un **système de tarification solidaire** dont le principe est simple. En fonction de ses revenus du moment, **chaque client est libre de choisir le tarif qu'il souhaite** pour ses courses sur l'ensemble du marché :

- **Tarif producteur** : prix qui permet de couvrir ses coûts et de se payer à un niveau décent
- **Tarif de soutien** : on donne ce qu'on veut en plus du prix du producteur
- **Tarif solidaire** : 75% du prix du producteur.



## ABONNEMENT DE PANIERS PAIN & LÉGUMES

Les produits que nous cultivons sont prioritairement vendus dans nos paniers hebdomadaires. Les légumes sont cueillis le matin et le pain sort du four en début d'après-midi. Nous distribuons ensuite dans les commerces et services de proximité suivants :



Le système des paniers nous permet de planifier la quantité de légumes que nous vendons et cela permet à nos adhérents de bénéficier d'une plus grande variété de produits qu'au marché et d'être servis en 1<sup>er</sup> quand les nouveaux légumes arrivent.

Proposer des produits bios, frais, livrés en bas de chez vous ne suffit pas toujours à les rendre accessibles. Il faut savoir les cuisiner et avoir les moyens de les acheter.

→ Nous proposons toute l'année des **ateliers cuisine** à Notre-Dame-de-l'Osier et à Tullins et des **recettes dans vos paniers**.

→ Les personnes ayant un quotient familial inférieur à 900 € peuvent bénéficier d'un **tarif solidaire sur les paniers** de pain et de légumes (jusqu'à 70% de réduction).



**Vous souhaitez « tester » les paniers sur quelques semaines ? C'est possible !** Pendant le mois d'octobre nous proposons une « opération découverte » !

**CONTACTEZ-NOUS !**

[PRODUITSLOKO@TEROLOKO.COM](mailto:PRODUITSLOKO@TEROLOKO.COM)



## 2 NOUVEAUX POINTS DE LIVRAISON POUR LES PANIERS !

En cette rentrée, Tero Loko ouvre 2 nouveaux sites de distribution pour ses paniers de pain & légumes : l'un à Vinay et l'autre à Tullins.

Vous pouvez à présent trouver nos paniers à la Brasserie **Tetras Byre** 235 rue Paul Guerry, à Vinay chaque **mardi** entre **16h30 et 19h**. C'est également l'occasion de découvrir leurs bières bio produites sur place, aux saveurs surprenantes.

La brasserie est située entre la gare et l'accès à l'autoroute et il y a de la place pour se garer. C'est donc idéal si vous rentrez du travail !



Sheila fait une dernière vérification. C'est bon, tout y est !

Les paniers en rang d'oignons sont prêts à vous rejoindre dans les différents points de retraits !

En cette rentrée, vous pouvez également nous retrouver les **mercredis** entre **16h30 et 18h30** à la **crèche de Tullins** (Clos des Chartreux). La cuisine de la crèche utilisera nos légumes pour concocter des repas bio aux enfants et nous en profiterons pour livrer des paniers aux familles qui le souhaitent.

**N'hésitez pas à en parler autour de vous et à nous contacter si vous êtes intéressés !**

## PROJET « SAKA'PAIN »

Depuis plusieurs mois, s'est monté dans le plus grand secret, un atelier de couture éphémère permettant la confection de nouveaux sacs à pain pour nos chers abonnés paniers ! C'est Carole, salariée à Tero Loko depuis 9 mois et ayant le projet professionnel de monter sa micro-entreprise de couture qui pilote, assistée de Ludo (salarié) mais également de Catherine (habitante de l'Osier et bénévole à Tero Loko). Une fois les sacs terminés, nous passerons à l'opération « sérigraphie » pour les habiller de notre beau logo ! A suivre, donc !



## L'ÉQUIPE DE TERO LOKO

Nos copains du **Domaine Mirabeau**, jardin de Cocagne situé dans l'Hérault, nous proposent leurs vins en commande groupée.

Vous pouvez les [commander ici](#) jusqu'au mercredi 11 octobre

ACHAT  
GROUPE  
DE VIN

Vigne de **Domaine de MIRABEAU**

Découvrez, (à prix d'ami) leur nouvelle cuvée de vin rouge : « des pieds et des mains ».