



# Atout Vrac

## ACTUALITÉS PRODUITS

### Quoi de neuf en novembre - Décembre ?

- La sauce à salade de Severy: noix et colza: YUM !
- Les poires à Botzi aux épices: un vrai délice !
- Les bières fribourgeoises de chez Manifaktur: Santé !
- Les bougies Natur'Mel, cire de soja 100% végétale !

### QUOI DE NEUF CE MOIS?

- Actualités produits
- Prochains événements
- La recette du mois





## LE FOCUS DU MOIS

### LA FREIBURGER BIERMANUFAKTUR

#### Notre Histoire

La Freiburger Biermanufaktur fut créée en 2009 par le Dr Jens Thomas Anfindsen dans le Couvent des Cordeliers. Très vite, ce loisir apprécié se transforma en un emploi à plein temps. Dès le départ, les valeurs telles que Dieu, la responsabilité envers les collaborateurs et l'environnement, tout comme l'importance accordée à la qualité constituèrent les piliers de la brasserie.

#### Notre philosophie

Ici à Fribourg, nous vivons et brassons avec la volonté de produire la meilleure boisson maltée fribourgeoise, ceci pour la ville de Fribourg, son canton et la Suisse Romande. Pour la culture brassicole fribourgeoise !

Le développement durable n'est pour nous pas un détail ou un phénomène de mode. Nous y accordons tous les jours beaucoup d'importance. Aussi nous nous fournissons aussi souvent que possible auprès de producteurs voisins, ou du moins suisses, même lorsque cela implique un surcoût ! Nous croyons à des dépenses réfléchies et nous valorisons la relation avec nos partenaires.

[Site : la Freiburger Biermanufaktur](#)





## PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

### SAMEDI DU PARTAGE



Vendredi 28 et Samedi 29 novembre les commerces participants proposent à leur clientèle de faire dons de produits de première nécessité à la caisse.

Ces dons sont ensuite remis à la Banque Alimentaire Fribourgeoise qui les redistribue aux associations fribourgeoises qui accompagnent les personnes en situation de précarité.

Nous pouvons faire passer un message fort : les épiceries indépendantes fribourgeoises se mobilisent pour plus de solidarité et contribuent à la réduction de la précarité en terres fribourgeoises en distribuant des produits sains et durables !

### CAFÉ ÉPHÉMÈRE



Samedi 13 décembre, Atout Vrac sort dans la rue !

Nous vous proposerons un petit stand avec des patisseries vegan de chez V-GANG et des boissons chaudes.

De 8h30 à 16h

On se réjouit de vous retrouver pour partager un moment convivial.



# LA PLANTERIE À ATOUT VRAC

## C'EST QUOI LA PLANTERIE ?

C'est une brocante de plantes !

Le concept est de recycler des plantes par donnation, d'en prendre soin selon l'état et de les revendre à bon prix ❤️

De quoi redonner une deuxième vie à toutes ces plantes qui ne demandent qu'à trouver un endroit pour s'épanouir sereinement !



Durant l'hiver, Atout vrac héberge certaines de leurs plantes disséminées dans l'épicerie. Venez jeter un petit coup d'œil et peut-être craquer pour l'une ou l'autre 😊

suivez la planterie sur instagram: [@la.planterie](https://www.instagram.com/@la.planterie)



# LA RECETTE DU MOIS

## Bol d'automne aux poires à la cannelle, quinoa & noix

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de quinoa
- 600–700 g de blancs de poulet (ou 400 g de halloumi / 2 boîtes de pois chiches pour la version végétarienne)
- 400–500 g de poires à botzi à la cannelle (prêtes)
- 80 g de noix (grossièrement concassées)
- 150 g de fromage de chèvre frais ou feta (optionnel)
- 100 g de roquette
- 1 oignon rouge moyen, émincé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel (facultatif, pour glacer le poulet)
- Sel, poivre
- Ta sauce salade noix & colza
- (Option) zeste de citron ou jus d'1/2 citron pour réveiller la sauce



### Recette

- Cuire le quinoa
- Préparer le poulet (ou alternative)
- Caraméliser l'oignon
- Torréfier les noix et tiédir les poires
- Dans un grand plat ou dans des bols : répartir le quinoa tiède, ajouter roquette, oignon caramélisé, tranches de poulet (ou halloumi/pois chiches), morceaux de poires à la cannelle, noix torréfiées et miettes de chèvre/feta.
- Napper de sauce noix-colza au moment de servir : commencer par 1 c. à soupe par portion et ajuster. Pour plus de fraîcheur, ajouter un filet de jus de citron ou un zeste.
- Et voilà, c'est prêt. Bonne dégustation !

Retrouvez la majorité des ingrédients dans votre épicerie préférée