

#### A vos inscriptions : LE PLEIN D'ANIMATIONS !



Des **sorties dans des fermes** à la rencontre des producteurs. Des **ateliers cuisine** pour et par des adhérent.e.s. une **cueillette de fruits** et un **atelier confiture**. Des moments de **partage de recette**, d'échange et de rencontres...

Pour les beaux jours qui arrivent, **VRAC vous propose pas moins d'une dizaine d'animations**. Il y en a forcément une qui vous intéressera ! A découvrir en page 2 de cette newsletter !

*Pour les animations, les places sont souvent limitées. Pensez à vous inscrire !*

#### Vie associative DES HABITANT.E.S ÉLU.E.S



L'assemblée générale de l'association a eu lieu fin avril. Au delà du bilan de l'année 2021, le **nouveau conseil d'administration de l'association** a été élu. On y retrouve plusieurs associations déjà investies sur les quartiers, et désormais **14 habitant.e.s adhérent.e.s** de VRAC : bienvenue à elles.eux !

#### Groupements d'achat DEUX NOUVEAUX QUARTIERS !



La première épicerie éphémère de VRAC Nantes a eu lieu en mai 2021. Depuis, il y avait eu 4 groupements d'achat (Dervallières, Saint Herblain Est, Bellevue Nantes et Le Breil) puis sur la Bottière en fin d'année.

**Depuis Avril, l'association est présente à Malakoff** avec un début plus que prometteur.

Alors, pris dans sa lancée, **VRAC ouvre donc le 19 mai son 7ème groupement d'achat sur la métropole, à Orvault Plaisance !**

#### Vie d'équipe ASSO CHERCHE VOLONTAIRES



En septembre dernier, **Jeanne et Luidgy rejoignaient en service civique VRAC pour 8 mois** d'inconnu et de découverte. Motivé.e.s et investi.e.s, ils ont participé à construire l'asso telle qu'elle est aujourd'hui. **Un énorme merci à eux !**

En septembre prochain, **VRAC accueillera 2 nouveaux jeunes en service civique**. L'annonce est lancée ! (à retrouver sur le site internet). **Parlez en à vos ados**, vos familles, vos ami.e.s ! 8 mois, projets passionnants et fédérateurs, missions indemnisés !

#### Consultation citoyenne à Nantes LES NOUVELLES SOLIDARITÉS POUR DEMAIN



Parmi les questions posées, celles de la lutte contre la précarité alimentaire et la justice sociale sont importantes.

En tant que nouvel acteur sur ce sujet, VRAC s'associe à cette démarche pour porter la parole des adhérent.es et habitant.es : Sur chaque épicerie de mai, une récolte de parole aura lieu.

**Et pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, rendez vous avec nous le 24 mai prochain de 17h à 19h pour porter collectivement notre parole.**

**Soirée d'échange  
VRAC et les  
nouvelles  
solidarités à Nantes  
: mardi 24 mai 2022  
au local de l'asso  
(chantiers navals)**

#### VRAC EN CHIFFRE

163 : c'est le nombre de commandes assurées par VRAC au mois d'avril 2022. Et presque 500 depuis janvier ! En comparaison, en septembre dernier, l'asso en comptait 70.

# 163

## NOUVELLES SORTIES PRODUCTEURS.TRICES !

De mai à Juillet, ce n'est pas moins de 4 sorties à la ferme que VRAC vous propose. Attention, les places restent limitées à une dizaine de personnes, pensez à vous inscrire auprès de l'équipe !

*Sorties susceptibles d'être annulées selon les conditions météo et les contraintes des producteurs et productrices.*

*une petite participation financière (1€ à 2€) vous sera demandée, validant ainsi votre inscription.*

### Tous en "sel" MARAIS SALANT

**Sortie SEL - Marais salant  
mercredi 18 mai, 10h45-16h30**



mercredi 18 mai 2022, VRAC propose une sortie à l'Epine, sur l'île de Noirmoutier pour découvrir les marais salants de Thierry Gallais, qui propose depuis le lancement de VRAC son sel aux adhérent.e.s de l'asso.

### Roule ma poule ! FERME DU LIMEUR

**Sortie OEUFS - Ferme du limeur  
mercredi 8 juin, 13h30-17h**



Prévue d'abord en mai, c'est finalement le **mercredi 18 juin** que nous pourrons aller visiter la Ferme du Limeur, rencontrer **Rémy, le producteur** et découvrir toutes les poules qui nous donnent chaque mois les quelques **600 oeufs** vendus sur les épiceries !

### Du bon pain... FOURNIL D'AMOUR ET DE PAIN

**Sortie PAIN - Ferme des Champs Libres  
Mardi 12 juillet, 15h-17h**

De la farine à nos tartines, comment se confectionne le pain ? Nous trouverons tous les réponses à nos questions **le 12 juillet avec Renaud qui nous fera visiter son fournil**, et découvrir tous les secrets de la fabrication d'un bon pain qui nous ravit chaque mois !

### .... Et des animaux ! SORTIE BERGERIE DU CANAL

**Sortie FERME - Bergerie du canal  
vendredi 22 juillet, 10h45h-16h30**

**Camille**, agricultrice récemment installée, nous propose de venir découvrir sa ferme et rencontrer ses animaux. **Veaux, agneaux, cochons... Mais aussi un superbe cadre pour partager un pique-nique ensemble** et profiter d'une journée tranquille à moins d'une heure de Nantes !

## ON GOUTE, ON CUISINE, ON MANGE !

### Partage de recette

#### "RECETTES POUR UN CHAMPION"



**Le vendredi 6 mai puis le mercredi 6 juillet de 12h à 14h**, L'équipe propose une nouvelle fois un "RDV en cuisine inconnue" ! chaque adhérent.e. qui le souhaite vient partager sa recette à d'autres et en fait deviner les ingrédients. ou comment échanger ses savoirs culinaires en s'amusant !

**jeux et Partage de recette  
vendredi 6 mai de 12h à 14h**

**jeux et Partage de recette  
mercredi 6 juillet de 12h à 14h**

### Les talents des habitant.e.s !

#### ATELIERS CUISINE PAR LES ADHERENT.E.S



VRAC Nantes a lancé ses premiers ateliers cuisine depuis avril. Mais ici, ce sont les adhérent.e.s motivé.e.s qui deviennent chef.fe.s cuistos le temps d'un instant auprès d'autres habitant.e.s ! Après Sylvia (cuisine indienne) et Julienne (cuisine de tous les jours), **c'est au tour de Abdèle et Morgane de nous partager leurs talents**. A vos inscriptions !

**Atelier CUISINE  
MAROCAINE - TAJINE  
avec Abdèle  
lundi 9 mai  
9h30-14h  
Maison des Habitants et  
du citoyen à Bellevue**

**Atelier CUISINE  
VÉGÉTARIENNE  
avec Morgane  
jeudi 23 juin  
9h30 à 14h  
Maison de quartier  
de la Bottière**

## ON CUEILLE, ON FABRIQUE, ON PARTAGE

### On se rencontre PIQUE NIQUE PARTAGE

Pique nique partagé  
22 juin parc de la roche



L'été arrive... Et pour fêter son arrivée, quoi de mieux qu'un **grand pique-nique partagé** ! Venez avec votre meilleure salade, brochette, gâteau, sandwich... Pour partager un bon moment de convivialité avec d'autres adhérent.es ! On se charge de la nappe et des **jeux**, pour un après-midi à **profiter ensemble au parc de la Roche** !

### On cueille et on fabrique CUEILLETTE ET CONFITURE

29 et 30 juin  
15h30-18h et 10h-13h



Vous aimez les fraises ? Ca tombe bien nous aussi ! C'est parti pour la **ferme à cueillir à Carquefou** (transport pris en charge) pour aller récolter nos fraises, et se retrouver le lendemain matin au Comptoir des alouettes à Bellevue pour **confectionner nos confitures** ! On repart avec ses pots, et pourquoi pas quelques fraises dans les poches...

## EN BREF !

### PAUSE ESTIVALE

Les épiceries de juin seront les dernières de la saison. En effet, les groupements d'achat ne reprendront qu'en septembre.

### BEAU COMME UN CAMION

Il est grand, il est beau et il est à nous ! Depuis quelques semaines, VRAC a son propre camion : un pas de plus dans l'amélioration de la logistique de l'asso.

### UNE ASSO POUR UNE ASSO

Déjà colocataire du lieu, VRAC adhère pleinement le projet du kiosque paysan en rejoignant son conseil d'administration.

### A LA CONQUÊTE DE L'EUROPE

Présente dans 13 villes en France, VRAC agira désormais aussi à Bruxelles en Belgique !



## APPEL A PARTICIPATION !

### VRAC METROPOLE NANTES ORGANISE SON CONCOURS CUISINE EN SEPTEMBRE



**Vous aimez cuisiner ? Vous avez envie de faire découvrir vos recettes favorites à des chef.fes d'exception ?!**

Après une année à se rencontrer plus de doute possible... Les adhérent.es de Vrac regorgent de talents ! Alors le **samedi 23 septembre** aura lieu le premier concours de cuisine.

Dès aujourd'hui, nous recherchons nos cuisinier.es amateurs pour concourir :

- 5 équipes concourant sur la catégorie plat salé, avec viande
- 5 équipes concourant sur la catégorie plat salé, sans viande.

Au total, 10 équipes en duo ou trio pourront faire déguster leur plat et surprendre les papilles d'un jury prestigieux... Et de nombreux lots seront à gagner !  
**N'attendez plus, et faites nous signe !**

# RECAP : LES DATES A RETENIR !



**VENDREDI 6 MAI** **"RECETTES POUR UN CHAMPION"**  
jeu de partage et de dégustation de recettes  
d'adhérent.e.s, local de Vrac  
de 12h à 14h

**LUNDI 9 MAI** **ATELIER CUISINE - Tajine**  
de 9h30 à 14h, Maison des habitants et des  
citoyens, arrêt Lauriers (Bellevue)

**MERCREDI 18 MAI** **SORTIE PRODUCTEUR - Marais salant**  
10h45 - 16h30, départ de Nantes en minibus  
*Participation de 3€/adulte, 2€/enfant, places limitées*

**MARDI 24 MAI** **SOIREE DEBAT - Les nouvelles solidarités**  
de 17h à 19h, local de Vrac

**MERCREDI 8 JUIN** **SORTIE PRODUCTEUR - Ferme du Limeur**  
de 14h à 17h, départ de Nantes en minibus  
*Participation de 2€/adulte, 1€/enfant, places limitées*

**MERCREDI 22 JUIN** **PIQUE NIQUE PARTAGE**  
dès 12H, Parc de la Roche

**JEUDI 23 JUIN** **ATELIER CUISINE - cuisine végétarienne**  
de 9h30 à 14h, maison de quartier Bottière

**MERCREDI 29 JUIN** **SORTIE CUEILLETTE + ATELIER CONFITURE**  
Mercredi de 15h30 à 18h + Jeudi de 10h à 13h  
*Sur inscription, places limitées*

**VENDREDI 6 JUILLET** **"RECETTES POUR UN CHAMPION"**  
jeu de partage et de dégustation de recettes  
d'adhérent.e.s, local de Vrac  
de 12h à 14h

**VENDREDI 12 JUILLET** **SORTIE PRODUCTEUR - Fournil d'amour et de pain**  
14h - 17h, départ de Nantes en minibus  
*Participation de 2€/adulte, 1€/enfant, places limitées*

**VENDREDI 22 JUILLET** **SORTIE A LA FERME - Bergerie du canal**  
10h45 - 16h30, départ de Nantes en minibus  
*Participation de 3€/adulte, 2€/enfant, places limitées*