

Vendredi 12 novembre, nous sommes allés au magasin « Au poids plume ».

<https://aupoidsplume.fr/>

C'est une épicerie dans les halles, dans le centre-ville d'Ancenis St Géron.

Les produits bio et locaux sont vendus en vrac, sans emballage pour zéro déchet.



Nous avons demandé si on pouvait trouver des féculents dans ce magasin.

La dame nous a présenté le rayon **des pâtes et riz**.

Il y a des lasagnes



, des coquillettes



, des macaronis



des farfalles (papillons)



, des spaghettis



, des torsades



de la semoule



, du riz



, ...

Dans le rayon **des céréales**, il y a des graines et des farines :

des flocons d'avoine



, des graines d'épeautre



, de sésame



,

de quinoa



, de sarrazin



, de la farine de blé

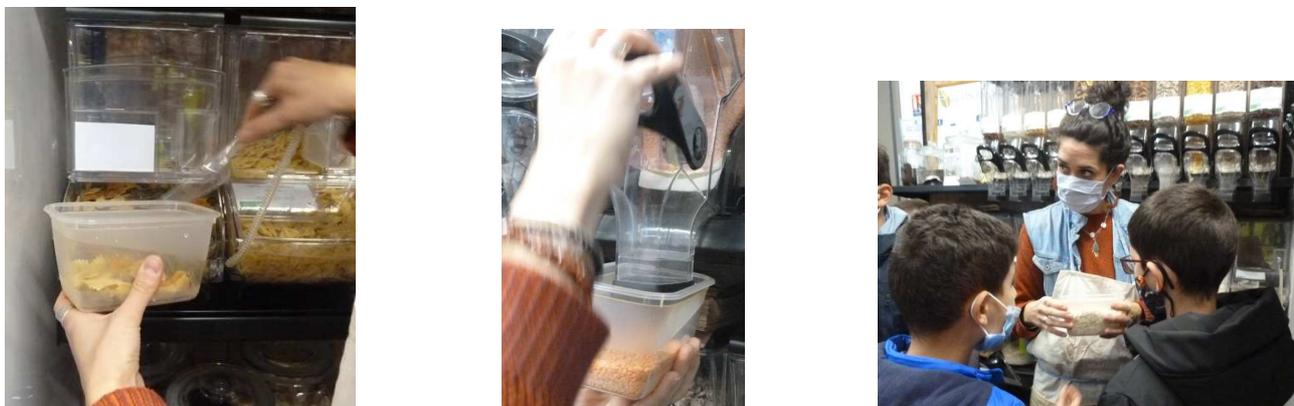


, ...

Nous avons découvert le rayon des **légumineuses**, ce sont des légumes secs :



Nous avons apporté 4 boîtes pour acheter 4 aliments énergétiques.



Nous avons choisi de goûter :



le mélange de  
petit épeautre et  
lentilles vertes



des lentilles  
corail



des pâtes  
tricolores



des flocons  
d'avoine

Les flocons d'avoine sont meilleurs avec du lait froid ou chaud.

Il faut cuire les farfalles dans de l'eau bouillante entre 7 à 9 minutes.

On laisse tremper les légumes secs une nuit (environ 12h) dans une grande casserole d'eau froide avant de les cuire.