

# INFOS LOKO OCTOBRE 2024



## ÇA POUSSE - LENTEMENT - AU FOURNIL !

L'installation dans le nouveau fournil a été l'occasion pour l'équipe de boulangers d'expérimenter de nouvelles recettes, et de modifier un peu la méthode de panification.

Après quelques essais, la méthode dite de « pousse lente » en chambre de pousse a été validée par les encadrantes techniques.

Cette méthode, qui repose sur la fermentation lente de la pâte (24h) à une température de 14°C, a l'avantage de laisser davantage les arômes se développer. Elle améliore également la conservation du pain, ses qualités nutritionnelles, et sa « digestibilité », puisqu'une partie du gluten et des phytates sont décomposés pendant le processus. Enfin, la texture est aérée et la mie plus légère, tout en conservant le bon goût du pain au levain.

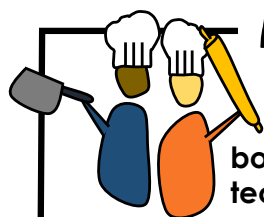
Le nouveau four a doré et déjà permis d'augmenter considérablement la production de pain, qui est passée de 200 à 300 kg/semaine, avec un objectif de production de 500kg/semaine d'ici deux ans. Cette augmentation permettra notamment de conforter la part d'autofinancement de la structure et de pérenniser son modèle économique.



**VOUS AVEZ REMARQUÉ LA DIFFÉRENCE ? DITES-NOUS CE QUE VOUS EN PENSEZ !**

# 16 OCTOBRE À 18H30 : RENTRÉE DES BÉNÉVOLES !

Que vous soyez engagé.e.s depuis le début de l'aventure ou que vous ayez envie de découvrir le bénévolat à Tero Loko cette soirée est faite pour vous ! Au programme : accueil des nouveaux, bilan, présentation des missions à prendre et programme de l'année, le tout dans une ambiance conviviale ! **Nous nous occupons des boissons et nous comptons sur vous pour apporter un plat salé ou sucré à partager !**



## ATELIER CUISINE & REPAS À L'OSIER

Un moment convivial pour cuisiner les **légumes de saison**, découvrir des **astuces** pour cuisiner **bon & équilibré sans se ruiner**, apprendre des **techniques simples et rapide** avec **peu de matériel de 10h30 à 13h**.

VENEZ  
MANGER À  
L'OSIER  
- 13h -



### PROCHAINES DATES

- Lundi 28 octobre
- Vendredi 8 nov.
- Lundi 18 nov.
- Lundi 9 dec.

Un moment convivial  
**ouvert à toutes et tous**  
sur inscription :  
[contact@teroloko.com](mailto:contact@teroloko.com)

Repas à prix libre

## ATELIER CRÉALOKO SAMEDI 19 OCTOBRE

de 10h à 17h (prévoir un pique-nique). Toutes les bonnes volontés, avec ou sans machine à coudre, sont les bienvenues.

Au programme : préparation du marché de Noël (couture, bricolage, tressage d'osier, ... selon les idées de chacun-e).

Vous pourrez également coudre votre propre banane (frais de bouclerie environ 6€) ou votre propre marmite norvégienne (frais d'isolant environ 30€).

Sur inscription avant le 5 octobre par mail [montfortpin@yahoo.fr](mailto:montfortpin@yahoo.fr) ou au 06 37 19 43 02.

## CINÉ DÉBAT – DES GAILLOUX DANS LA CHAUSSURE

24 OCTOBRE, 18H30 - SALLE DES FÊTES DE COGNIN LES GORGES

organisé par le collectif citoyen « La montagne gronde » et Tero Loko en présence du réalisateur Mickaël Damperon. La projection sera suivie d'un temps convivial pour prolonger les échanges (buvette et sandwiches sur place).

- Entrée à prix libre -

*Aux portes du Vercors, les habitants de Saint-Nazaire-en-Royans découvrent qu'une carrière de roches massives veut s'installer sur la petite montagne surplombant leur village : le mont Vanille. Abasourdi par le gigantisme du projet, se sentant trahi par les élus, le village se mobilise. [...] Bousculant les rouages bien huilés d'un système, cette lutte raconte l'urgence très contemporaine de se mêler enfin de ce qui nous concerne.*

