

COMMANDE et LIVRAISON de nos CONSERVES sur les points de dépôts

La **Conserverie Coopérative de Marcoussis**, chantier d'insertion initié par les Potagers de Marcoussis en 2012, transforme fruits et légumes BIO de notre production mais aussi d'autres maraichers locaux. Toutes nos conserves, commercialisées sous la marque « **La cuisine des Potagers** », sont en vente à la boutique de la Ferme*. Cette semaine, nous vous proposons de **découvrir** et de **commander** nos bonnes recettes et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel. Pour cela, il suffit de compléter le **bon de commande** (au verso) et de nous le retourner à notre adresse : *Chemin du regard 91460 MARCOUSSIS, accompagné de votre règlement **avant le dimanche 07 février 2016**.



Les produits commandés seront **livrés sur votre dépôt habituel**, en même temps que votre panier de légumes (votre commande sera dans un sac ou un carton indépendant à votre nom), le **mercredi 10 février** (pour les dépôts de Draveil et Juvisy), le **jeudi 11 février** pour les dépôts livrés habituellement ce jour-là. **Pour passer commande, rendez-vous au dos de cette Feuille de Chou !**



Appel au don

Pour l'**activité musicale**, proposée à nos salariés tous les lundis de 11h à 12h, animée par Anne GARCENOT (chant) et Alain BRAMMER (percussions), professeurs de l'Ecole des Art de Marcoussis, nous **recherchons des Djembés**. Si vous en avez un dont vous n'avez plus l'usage : nous sommes preneurs, contactez-nous ! Cette activité est **ouverte à tous** (amateurs, débutants, confirmés), si vous souhaitez vous joindre à nous, vous êtes les bienvenus !

La recette de la semaine

Chou chinois braisé aux allumettes de lardons

Ingrédients pour 4 personnes : 1 chou chinois, 1 barquette de lardons fumés, 2 oignons, 1/2 bouillon de légumes

Préparation de la recette : Rincez le chou et coupez-le en lanière dans la largeur sans l'effeuiller. Epluchez les oignons et taillez-les en fines lamelles. Dans un faitout, faites cuire les lardons (feu vif) puis ajoutez les oignons et faites blondir. Quand les lardons sont cuits et les oignons translucides, rajoutez par-dessus les lanières de chou puis 3 cuillerées d'eau et le 1/2 cube de bouillon de légumes. Bien remuer, couvrir (feu doux) et laissez cuire pendant 5 à 10 min tout en remuant de temps en temps. Les gourmands pourront ajouter une cuillerée de crème fraîche à la fin de la cuisson. A déguster avec un bol de riz blanc parfumé (type riz thai).

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de carottes*, 1 chou chinois, 1 botte de poireaux, 300 g d'oignons, 1 botte de pourpier

Petit panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 500 g carottes*, 1 botte de poireaux, 300 g d'oignons

* *maraicher partenaire du GAB*

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01





BON DE COMMANDE (à nous retourner avant le 07 février)



Nom :

Prénom :

Dépôt :

PRODUITS	Prix unitaire	Quantité souhaitée	Prix total
Soupe de Tomates (flacon 500 g) Recette du Chef Constant Tomates* (80 %), Oignons* (12 %), concentré Tomates* (6 %), huile* (1 %), ail* (1 %), sel	4.80 €		
Soupe de Légumes (pot 450 g ou 750 g) 450 g Eau (47.70%), Pommes de Terre* (18.80%), Carottes* (13.80%), Poireaux* (9.20%), Oignons* (7.50%), Huile d'Olive *(2.40%), Sel, Laurier*, Thym* et Sarriette* 750 g	3.90 € 5.00 €		
Soupe de Courges (pot 450 g ou 750 g) 450 g Eau (48.80%), Courges* (28%), Carottes* (10.50%), Poireaux* (10.50%), Huile d'Olive* (2.40%), Bouillon légumes* (0.80%) 750 g	3.90 € 5.00 €		
Velouté de courgettes - Pommes de Terre (pot 450 g) Courgette* (60%), Pomme de terre (20%), oignon* (18%), Huile d'olive* (1.5%), sel (0.5%)	3.90 €		
Velouté de courgettes - concombres (flacon 450 g) Courgettes* (50 %), Concombres* (40 %), Oignons (8 %), huile d'olive* (1.5%), sel	3.90 €		
Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g ou pot 450 g) 250 g Eau (46,5%), concentré de tomates* (34,1%), Oignons* (10,6%), Huile d'olives* (3,2%), Sucre (4,1%), Sel, Romarin*, Piment d'Espelette, Thym*, Laurier*, acidifiant : jus de citron* 450 g	2.80 € 3.90 €		
Jus de Tomates (flacon 50 cl) Tomates* (99,9 %), sel	4.00 €		
Compote de Pommes (pot de 450 g) Pommes* (93%), sucre (6%), vanille*, acidifiant: jus de citron*	3.90 €		
Compote de Poires - Pommes (pot de 450 g) Poires* (65%), Pommes* (25%), sucre (10%), acidifiant: jus de citron*	3.90 €		
Sirop de fruits rouges (flacon 250 g) Fraises (24 %), Framboises (5 %), Groseilles (3 %), sucre eau, jus de citron*	4.00 €		
Confiture extra de Fraises (pot 300 g) Fraises* (65%), Sucre (35%), acidifiant : jus de citron*	5.00 €		
Confiture d'Or (pot 300 g) Courges* (65 %), sucre (35%), acidifiant : jus de citron*	4.70 €		
Confiture Abricots (pot de 300 g) Abricots* (65 %), sucre (35 %), acidifiant : jus de citron*	4.70 €		
Confiture Abricots - Framboises (pot de 300 g) Abricots* (43%), Framboises* (22%), Sucre (35%), acidifiant : Jus de citron*	4.70 €		
Jus de Pommes (flacon 50 cl ou 100 cl) 50 cl 100 % pur jus de Pommes*, acidifiant : Jus de citron* 100 cl	3.00 € 4.00 €		
Confiture de Tomates vertes au piment d'Espelette (pot 300 g) NOUVEAUTE ! Tomates Vertes* (64.7%), Sucre (35%), Piment d'Espelette (0.3%), Acidifiant : Jus de citron*	4.70 €		
Confiture Pommes - Mûres (pot 300 g) NOUVEAUTE ! Mûres* (35 %), Pommes* (30 %), Sucre (35 %), Acidifiant : Jus de citron*	4.70 €		

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

MONTANT TOTAL DES ACHATS :

Règlement par chèque à l'ordre de la [Conserverie Coopérative de Marcoussis](#) à joindre à la commande, Merci !

Ferme des Potagers - Chemin du Regard - 91460 MARCOUSSIS