

Zoom sur nos bénévoles

Par votre adhésion aux Potagers, vous soutenez nos équipes, nos actions, nos projets et nous vous en remercions.

Certains d'entre vous donnent également de leur temps et partagent ponctuellement ou de façon récurrente nos journées de travail avec générosité et passion.

D'autres encore nous apportent leur savoir-faire et leur créativité, c'est le cas de Philippe BOUDREAUX (i-philboud@wanadoo.fr) et de Colin VRINAT (colin.vrinat@omeopix.com), **graphistes designers**, qui créent pour nous des supports de communication indispensables pour faire connaître nos structures. Quelques-unes de leur réalisation :



Au cœur du développement durable et de l'Économie Sociale et Solidaire

Lutte contre l'exclusion
Précarité
Qualité paysagère
Chantier d'insertion
Hommes
Activité économique
Conseil à l'acteur
Femmes
Respect de l'environnement
Cadre de travail
Maintien des terres agricoles
PROJET PERSONNEL DURABLE
Solidarité
Remobilisation
Préservation
Développement local
Emplois non-délocalisables
Acteurs
Formation
Projet de territoire
Circuit-court
Nature
Biodiversité
emplois durables
Accompagnement socioprofessionnel
Agriculture biologique
social



« En consommant autrement, chacun d'entre nous peut être acteur de cette économie au service de l'humain ! »

Nous contacter :
Les Potagers de Marcoussis
et la Conservatoire de Marcoussis
Chemin du Regard - 91460 Marcoussis
Tél. : 01 64 49 52 80



OFFRE D'ESSAI 1 MOIS*
PANIER DE LEGUMES
BIO, LOCAUX ET SOLIDAIRES

Petit panier : 30 €
pour 1 panier par semaine pendant 4 semaines
(contient 3 à 4 variétés de légumes)

Grand panier : 60 €
pour 1 panier par semaine pendant 4 semaines
(contient 6 à 8 variétés de légumes)

Livraison hebdomadaire,
près de chez vous, à Breuille,
le jeudi après-midi

Renseignez-vous au 01.64.49.52.80

Bon à compléter et à nous retourner accompagné de votre règlement
(chèque à adresser à l'ordre des Potagers de Marcoussis)

Je souhaite : un grand panier un petit panier

Nom : Ville :
Prénom : Téléphone :
Adresse : Mail :
Code Postal : Date de démarrage souhaitée : (par mois/année)

Les Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard - 91460 Marcoussis
01 64 49 52 80 - www.lespotagersdemarcoussis.org
N° de TVA : 2027 431 816 000



Cet atelier est désormais complété par des **cours d'alphabetisation et de remise à niveau en Français**, grâce à la participation des bénévoles de l'association **Renaissance et Culture de Marcoussis** (plus d'info sur www.renaissanceetculturedemarcoussis.org). A raison de deux cours par semaine, en petit comité, nos salariés peuvent désormais apprendre à lire, à écrire et à rédiger des courriers.

Béatrice PASQUER, coach et fondatrice « des trotteurs » (plus d'information sur www.lestrotteurs.fr), vient animer, depuis le mois de janvier, des **ateliers de développement personnel**. A raison 1/2 journée tous les 15 jours, elle réunit des groupes de 15 salariés sur les thèmes de la confiance en soi, la communication orale et le savoir-être. Elle propose également des entretiens individuels toujours sur la base du volontariat.

Maxime BRIGEON, formateur spécialisé dans les métiers de la vente, crée pour nous des **modules de formation adaptés** à nos publics en insertion et en cohérence avec les attentes du marché (grande distribution, libre-service, magasins divers). Il formera ensuite nos salariés qui pourront s'exercer dans notre boutique solidaire et valoriser ces nouvelles compétences dans leur CV.

Merci à chacun pour le temps passé à nos côtés, l'apport de vos connaissances, votre bonne humeur et le grand respect dont vous faites preuve !



Nous remercions également la **Banque Populaire Rives de Paris** qui réalise gracieusement l'impression de nos flyers.

Et nos amis d'**Artisans du Monde** qui nous apportent leur aide pour faire vivre la boutique solidaire.

Actualités

Nouvelle livraison de conserves de la Conserverie Coopérative de Marcoussis



Vous avez **jusqu'au 7 février** pour nous retourner le bon de commande (au verso de la Feuille de Chou 704 de la semaine dernière) et être livré(e) des conserves commandées 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) et le **jeudi 11 février** pour les dépôts livrés habituellement ce jour-là.

C'est l'occasion de **découvrir nos nouveautés** : la Confiture de tomates vertes au piment d'Espelette ou la Confiture Pommes & Mûres.

Pour cela, il suffit de compléter le bon de commande* et de nous le retourner à notre adresse : Ferme des Potagers - Chemin du regard 91460 MARCOUSSIS, accompagné de votre règlement.

* *N'hésitez pas à nous en faire la demande si vous ne l'avez plus ou pas reçu.*



© OLIVIA SINET

La recette de la semaine

Choux de Bruxelles

Les choux de Bruxelles doivent être rincés avant d'être préparés : coupez le trognon des choux de Bruxelles au ras de la pomme-feuilles puis ôtez les éventuelles feuilles jaunies ou abimées.

La taille des choux n'étant pas identique, la cuisson risque de ne pas être homogène. Il faut donc **inciser en croix le trognon** de chaque chou de Bruxelles (voir la photo ci-contre).



Une fois préparés, plusieurs modes de cuisson possibles :

Blanchis : 2 à 3 minutes dans une eau bouillonnante additionnée de bicarbonate de soude (permet de garder la couleur et d'atténuer d'éventuels troubles gastriques).

Au four : blanchis puis mélangés à de l'huile d'olive (ou du beurre) entre 15 et 30 minutes à 180-200°C.

À la vapeur : placez-les dans le panier vapeur d'une cocotte remplie d'un fond d'eau salée. Couvrez puis amenez à ébullition. Réduisez le feu. Le temps de cuisson varie entre 5 minutes et 7 minutes.

À l'eau : placez-les dans une grande casserole. Recouvrez-les d'eau salée additionnée d'une petite pincée de bicarbonate. Couvrez la casserole puis amenez à ébullition. Réduisez le feu et découvrez légèrement la casserole. Le temps de cuisson varie entre 4 et 6 minutes.

À la poêle : après les avoir blanchis, conservez-les entiers ou coupés en 2, en 4, en lanières, puis faites-les cuire à la poêle (braiser) dans du beurre, de l'huile... le temps que les choux s'attendrissent.

Le chou de Bruxelles se marie à merveille avec tous les légumes (pommes de terre, carottes, autres choux, oignons, poireaux, navets, courges...) alors pas de limite à votre imagination !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de carottes*, 500 g de choux de Bruxelles, 1 botte de poireaux, 1 botte de céleri branche, 125 g de mâche

Petit panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 300 g de radis noirs, 1 botte de céleri branche, 125 g de mâche

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

*ces légumes proviennent de l'exploitation d'un maraîcher partenaire du GAB

