



La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

29 février 2016 - n° 709

Assemblée Générale Des Potagers de Marcoussis Samedi 16 Avril



Une feuille de chou collector...

Eh oui, une feuille de chou datée du 29 février ce n'est vraiment pas courant...

Plus sérieusement, je ne peux m'empêcher de vous communiquer les chiffres encore provisoires du bilan 2015. De **69 à 75% de sorties positives** pour nos deux chantiers d'insertion, un très beau résultat dont nous pouvons tous être fiers tant notre réussite dépend de nous tous et des synergies extraordinaires qu'ensemble nous développons. Nous en reparlerons lors de notre assemblée générale du 16 avril prochain.

Les Potagers et la conserverie font la preuve que leur action est déterminante pour les personnes accueillies dans nos structures. **Notre stratégie de développer des métiers divers se montre pertinente.** En ce sens, après avoir créé une conserverie, les développements de notre boutique espace solidaire (voir article de Francis Bermond page 2) contribueront eux aussi à **l'enrichissement des métiers supports d'insertion** que nous proposons.

Autres **éléments déterminants** pour notre action, ce sont les **partenariats** que nous travaillons. Vous savez toute l'importance que nous accordons à nos partenaires de l'Économie Sociale et Solidaire. Les projets que nous menons avec l'ESAT la Vie en Herbes témoignent de notre engagement pour que chacun trouve toute sa place dans les relations et les liens sociaux indispensables à une belle qualité de vie. Plus récemment nous avons mis en place des **coopérations avec l'ESAT La Cardon de Palaiseau**. Nous leur fournissons des légumes bios qu'ils utilisent pour leur activité de restauration collective et de liaison froide. Ils contribueront à la réussite de notre moment de convivialité lors de notre prochaine Assemblée Générale. Un de nos jardiniers vient de signer un contrat en CDI et rejoint leurs équipes.

Solidaire, bio, local, économie sociale, économie solidaire, partenariat, au delà des mots, dans notre ferme, il y a des femmes et des hommes qui reprennent goût à la vie, d'autres qui retrouvent le goût des aliments gustatifs et sains, et tous la capacité de faire vivre ensemble des réalités économiques, des besoins de travail, des besoins alimentaires le tout dans une dimension humaine de belle qualité.

Merci à nos équipes, merci à vous,

Patrick Prigent,
Président des Potagers

DU NEUF AU JARDIN

Ce petit billet pour vous donner quelques nouvelles de notre jardin. Tout d'abord **le froid est arrivé**, et, bien qu'il **complicite notre travail**, nous le souhaitons car il permet de détruire quelques larves et il facilite ainsi la culture biologique.

En ce moment avec nos **jardiniers/maraîchers** accompagnés par **Fabrice, El Houssain** et moi-même, nous préparons les **semis de tomates, de poivrons, de choux chinois**. Ces semis sont réalisés dans notre pépinière aux Arrachis. Mais pour éviter de trop chauffer cette pépinière et réaliser ainsi des économies de

gaz nous avons installé derrière la baie vitrée, dans la grande salle de la ferme les semis les plus fragiles jusqu'à leurs levées. Si vous passez à la ferme vous pourrez admirer nos semis...

Nous soignons également les salades de printemps et les blettes.



Une partie de notre équipe réalise en ce moment, avec des bois de récupération, du mobilier que vous pouvez apprécier dans la boutique mais aussi dans les allées de notre ferme.

Je profite de cette tribune pour **vous remercier chaleureusement pour votre fidélité** à nos productions de légumes.

Hélène,
chefe de cultures

La Boutique de la ferme des Potagers

Si vous fréquentez notre boutique vous avez pu constater de nombreux changements. Parmi ces modifications vous avez évidemment remarqué les nouvelles étagères pour la distribution des paniers. Elles ont été réalisées par nos équipes de jardiniers avec du **bois de récupération**. Nous les remercions vivement car au delà de leur fonctionnalité ces étagères sont très belles et ont un véritable cachet. Au chapitre des nouveautés citons encore la nouvelle balance pour une pesée autonome des légumes et la caisse enregistreuse qui nous permet un véritable suivi simplifié de nos ventes.



La boutique est un élément fort de notre projet de développement depuis 2011. Nos buts pour notre Boutique, comme le précisait déjà Patrick Prigent lors de l'inauguration il y a deux ans déjà, sont nombreux. Elle nous permettra de :

• **former des personnes** avec des cours théoriques et pratiques (grâce à vous ils sont en situation réelle quand vous venez chercher les paniers ou acheter des produits, ils utilisent les véritables outils du commerce (balance, caisse, etc.).

• **développer** une boutique solidaire, locale, conviviale et pratique pour mieux vous servir, un espace militant.

• **fournir à des producteurs locaux**, comme par exemple ceux du Triangle Vert ou du plateau de Saclay des espaces de commercialisation de leurs produits.

• vous **sélectionner des produits gustatifs** et bio ou les plus respectueux de la nature,

• sur les produits frais comme les **œufs de vous proposer de l'ultra frais** (pondu le jeudi après midi et livré le vendredi) PREMIERE LIVRAISON le 11 mars,

• **tisser des liens** avec des partenaires de l'Economie Sociale et Solidaire ainsi comme ceux que nous entretenons avec L'ESAT la Vie en Herbes, ou les Artisans du Monde, militants du commerce équitable.

Nos équipes sont à votre disposition pour rendre ce lieu le plus convivial et le plus solidaire possible. Un grand merci à **Laure** et à **Maxime** pour leur implication dans ces beaux développements.

Francis Bermond,
Administrateur des Potagers



La recette de la semaine

La Poule au Pot

selon **Christian CONSTANT***,

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ce qu'il vous faut pour 6 personnes :

2 poulettes des Landes

6 mini-fenouils, 8 pommes de terre,

6 carottes, 4 navets moyens, 6 poireaux,

1 céleri branche, 6 oignons moyens,

1 bouquet garni

sel et fleur de sel, poivre en grains



Comment vous y prendre :

Épluchez les légumes. Bridez les poulettes avec de la ficelle. Mettez les dans une grande marmite d'eau froide. Portez à ébullition. Écumez, puis ajoutez les légumes et le bouquet garni. Salez, poivrez avec quelques grains, portez à ébullition puis baissez le feu et cuisez doucement pendant 40 À 45 minutes. Servez dans la cocotte avec les légumes autour. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre du moulin.

Le plus du Chef :

Réalisez rapidement un petits farcis en mélangeant 200g de chair à saucisse, 2 œufs battus, trois tranches de pain rassis trempées dans du lait, une gousse d'ail hachée, une cuillère à soupe de persil, un foie de volaille haché, sel et poivre. Roulez la farce dans un papier de cuisine, formez un boudin que vous pocherez dans le bouillon 20 minutes avant la fin de la cuisson de la poule.

Faites un roux, mouillez le avec le bouillon. Laissez réduire puis ajoutez la crème fraîche et liez la sauce avec le jaune d'œuf et le jus de citron. Ne faites surtout pas bouillir. Salez et poivrez..

* Christian Constant est chef étoilé et parrain de la Conserverie.



1. Vous trouverez cette recette parmi beaucoup d'autres dans le livre :

« **Chez Constant, Recettes et Produits du Sud-Ouest** »

aux éditions Michel Lafon. Les recettes sont agréablement accompagnées de magnifiques photos de Jean-Daniel Sudres.

2. Pour les légumes bien sur nous vous conseillons les bios légumes des Potagers mais en local vous pouvez aussi vous approvisionner chez Arlette Mascetti sur le marché de Marcoussis le dimanche matin.

Dans votre panier cette semaine

NDLR : Le contenu des paniers ne nous est pas connu au moment de mettre sous presse

Hélène nous a indiqué qu'il y aurait des pommes de terres et des poireaux, mais elle ne pouvait en dire plus le lundi 29 février

