

samedi 16 avril 2016

aura lieu l'**Assemblée Générale des Potagers** de 10 h à 12 h
à la ferme des Potagers

suivie d'un buffet participatif à partir de 12 h 30

Vous recevrez prochainement dans vos paniers une **convocation à l'AG** (et un

pouvoir à nous retourner si vous ne pouvez être présent(e))

ainsi qu'une **invitation** et un **plan d'accès**.

Merci de bloquer d'ores et déjà cette date dans vos agendas !

Actualités



Comme nous vous l'annoncions dans la Feuille de Chou n° 708, c'est à partir de ce **vendredi 11 mars** que vous pourrez venir acheter à la boutique de la Ferme des Potagers les **bons oeufs**

ultra frais de poules élevées en plein air, au prix de **2.10 €** les 6 oeufs et **4.20 €** la douzaine.

Edith PIGEON-TISSOT, responsable de cet élevage de 1 000 poules pondeuses, situé à Chauffour-lès-Etréchy, à **20 km de Marcoussis**, nous livrera tous les vendredis les oeufs pondus la veille !

En toute transparence, nous vous rappelons que ces oeufs ne sont pas certifiés bio MAIS les P'tites Cocottes d'Edith vivent dans un bel hangar de 190 m² qui leur est spécialement dédié (soit **6 poules par m²** alors que la certification bio préconise 9 poules par m²) et peuvent accéder quotidiennement à un terrain, en plein air et arboré, de **4 000 m²** pour picorer et fouiller le sol (exercices indispensables à l'équilibre de l'animal). Ces poules sont nourries uniquement avec des **céréales produites localement** (sans OGM et pas de farine animale) et les oeufs ne sont vendus qu'à **proximité** du lieu de production.

En soutenant la production d'Edith, engagée dans cette aventure depuis février 2015, nous contribuons ensemble à la **pérennisation des activités agricoles** essoniennes en zone périurbaine.

Notre rendez-vous de la semaine

Une idée sortie pour ce week-end au **salon du Bien Être de Mauchamps** organisé par l'une de nos adhérentes.

Patrick PRIGENT y fera une présentation de nos activités ce **samedi 12 mars à 16 h**. Programme complet de ce salon dans le dépliant joint à cette Feuille de Chou.

Entre Ciel & Terre

LE SALON DU BIEN ÊTRE

de MAUCHAMPS

SAMEDI 12 et DIMANCHE 13 MARS 2016
de 10 h à 19 h.
à la Salle des fêtes de Mauchamps (RN 20)

ATELIERS, CONFÉRENCES, DÉDICACES
VENTE DE PRODUITS BIO ET ARTISANAUX

ENTRÉE GRATUITE

Contact : **Entre Ciel & Terre - 06.72.37.79.94 - www.orazi.fr**
Restauration sur place le midi



Les recettes de la semaine

Caillette ardéchoise



Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte de blette, 500 g de chair à saucisse (ou 250 g de chair de veau + 250 g de chair à saucisse), 1 cuillère à café de thym, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 ou 2 belles crêpes de porc (facultatif), sel & poivre

Préparation de la recette : Rincez les feuilles de blette, plongez-les dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 5 min. Egouttez, laissez tiédir puis pressez les feuilles entre vos mains pour en extraire le maximum d'eau. Hachez-les finement.

Pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail. Puis mélangez la viande, les blettes hachées, le thym émiétté, le mélange d'ail et d'oignon. Salez et poivrez. Malaxez bien afin que le mélange soit homogène.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7)

Faites tremper les crêpes dans de l'eau froide. Dépliez-les, séchez-les et posez-les à plat. Découpez-les en carrés de 15 cm de côté (*étape facultative car les boules façonnées à la main tiennent bien en place*).

Entre vos mains, façonnez la farce en boules de la taille d'une petite orange. Enveloppez-les de carrés de crêpe (ou pas) et rangez-les dans un plat beurré. Enfourez et laissez cuire 30 à 40 min.

Servez chaud en entrée avec une salade ou en plat avec des pommes de terre sautées.

Topinambours en Omelette



Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de topinambours, 4 oeufs (**des P'tites Cocottes d'Edith bien sûr !**), 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile de votre choix, sel & poivre

Préparation de la recette : Faites tremper les topinambours dans l'eau et frottez-les avec une brosse afin de bien chasser la terre : il n'est pas nécessaire de les peler ! Puis découpez-les en fines rondelles.

Pelez et hachez l'oignon.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile puis y mettre les topinambours, l'oignon, sel et poivre. Couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes en surveillant la cuisson (les topinambours ne doivent pas « attacher », dans ce cas, ajoutez un peu d'eau).

Dans un grand bol, battez les oeufs.

Si les topinambours ont rendu un peu d'eau, égouttez-les dans une passoire avant de les remettre dans la sauteuse.

Versez les oeufs battus sur les topinambours et faites cuire l'omelette des deux côtés (environ 5 minutes de chaque côté) en surveillant la cuisson.

Omelette à déguster accompagnée d'une bonne salade des Potagers de Marcoussis.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 500 g de topinambours, 300 g d'oignons*, 1 botte de poireaux, 1 botte de blettes, 1 salade batavia verte

Petit panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 300 g de radis noirs, 1 botte de blettes, 1 salade feuille de chêne rouge

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

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

