



# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

06 septembre 2016 - n° 732

## Actualités

Les Potagers et la Conserverie Coopérative de Marcoussis, leurs partenaires (Artisans du Monde, ESAT La Vie en Herbes, etc.) et producteurs locaux (fruits, oeufs, pains, lentilles...) sont heureux de vous annoncer **l'extension des horaires d'ouverture** de la boutique.

Désormais, salariés et bénévoles se relaieront pour vous accueillir :

- le mercredi de 10 h à 12 h30 et de 15 h à 18 h,
- le jeudi de 15 h à 18 h,
- le vendredi de 15 h à 19 h,
- le samedi de 10 h à 12 h30.

**La boutique est ouverte à tous, faites passer l'info !**

Les paniers seront toujours à venir chercher les vendredis de 15 h à 19 h et les samedi de 10 h à 12 h30.

Merci de venir 1/4 d'heure avant la fermeture pour prendre le temps de discuter et faire vos achats.

D'autres nouveautés vous attendent encore car Les Potagers de Marcoussis et les **Barbes Vertes** vont unir leur force et leur compétence pour vous proposer une offre de produits plus complète !

### Qui sont les Barbes Vertes ?

Une association de citoyens, basée aux Ulis, qui propose une alternative à la grande distribution et promeut une consommation réfléchie et saine, ainsi que des méthodes de production durables. Ils sélectionnent des articles de consommation courante répondant aux 3 valeurs fondatrices des Barbes Vertes *« respect de ma santé, respect de mon environnement, respect des personnes »*. Le prix des produits est fixé par son producteur. Plus d'info : [www.lesbarbesvertes.fr](http://www.lesbarbesvertes.fr)



Cette collaboration a de multiples avantages :

- une offre de produits plus riche pour tous,
- plus de commandes pour les producteurs,
- des valeurs communes : solidarité, économie locale, santé, respect de l'environnement,
- à terme, plus de compétences développées dans le cadre du programme d'insertion des salariés (préparation des commandes),
- pas d'engagement, aucune obligation.

**Le projet dans ses grandes lignes** : vous proposer de commander une **gamme plus large de produits** tels que du fromage et autres produits laitiers, des produits secs et frais (gâteaux, pâtes...), des vins, des savons et bien d'autres choses encore qui vous seront **livrés une fois par mois**, le vendredi, à la Ferme des Potagers à Marcoussis. La première livraison est d'ores et déjà **programmée pour le vendredi 30 septembre** !



Besoin de légumes et fruits frais, de produits Bio, du terroir?



**Boutique de la Ferme des Potagers**  
Chemin du Regard à Marcoussis (derrière le Parc des Célestins)

Nouveaux horaires à partir du 07 septembre 2016  
**mercredi 10 h - 12 h30 et 15 h - 18 h**  
**jeudi 15 h - 18 h**  
**vendredi 15 h - 19 h**  
**samedi 10 h - 12 h30**



Les Potagers de Marcoussis et ses partenaires vous accueillent -  
Boutique de la Ferme - Chemin du Regard - 91460 Marcoussis  
Tél. : 01.64.49.52.80  
[www.lespotagersdemarcoussis.org](http://www.lespotagersdemarcoussis.org)

Les Barbes Vertes seront présentes à la Ferme des Potagers ce **vendredi 09 septembre de 15 h à 19 h** pour vous expliquer le fonctionnement, vous parler des producteurs, etc.

Ne manquez pas ce rendez-vous, venez rencontrer les Barbes Vertes ce vendredi et parlez-en autour de vous, les commandes sont ouvertes à tous !

## Notre rendez-vous de la semaine

Les Forums des Associations continuent ! Après Saint Germain-les-Arpaçon et Marcoussis le week-end dernier (photo ci-dessous), retrouvez-nous ce **samedi 10 septembre** au Forum des Association des Ulis (stand 115), dans le **quartier des Amonts**, où nous avons un point de dépôt de nos paniers situé à la Maison Pour Tous.



Crédit Photo : L.Berranger  
service communication Marcoussis



**SAMEDI**  
**10 SEPTEMBRE**  
9H30 - 17H

**QUARTIER**  
**DES**  
**AMONTS**

**Remise des prix**  
**des balcons fleuris**

11H - ESPACE CONVIVAL PRÈS  
DU MULTACCUEIL

les  
**ULIS**

lesulis.fr | Mairie des Ulis

## La recette de la semaine

### Gratin de Blettes au saumon



**Ingrédients (pour 4 personnes)** : 1 botte de blettes, 200 g de mozzarella, 100 g de fromage râpé (gruyère, comté, beaufort... celui que vous aimez), 4 tranches de saumon ou truites fumées, une noisette de beurre, 40 cl de crème fraîche, sel & poivre

#### Préparation de la recette :

Préchauffez votre four à 200°C

Lavez les blettes puis séparez les cotes et les feuilles.

Dans un faitout, faites cuire les cotes de blettes, dans de l'eau salée et frémissantes, pendant 10 minutes (elles doivent ramollir) puis retirez-les à l'aide d'un écumoire (ne jetez pas l'eau de cuisson) et égouttez-les. C'est au tour des feuilles d'être plongées dans le faitout, pendant 5 minutes, et égouttez-les.

Mixez les feuilles.

Mettez les cotes cuites au fond d'un plat à gratin que vous aurez préalablement beurré. Recouvrez-les avec la mozzarella coupée en tranches, puis les tranches de saumon dessus et recouvrir avec les feuilles mixées.

Recouvrir avec la crème fraîche et le fromage râpé.

Mettez votre plat au four à 200°C (thermostat 6-7) pendant environ 35 minutes (le dessus doit être bien gratiné) et servez aussitôt accompagné d'une salade verte.

### Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg de courgettes, 400 d'aubergines, 300 g de poivrons, 1 concombre, 1 botte de blettes vertes et rouges, 1 kg de tomates, 500 g de tomates cerises, 1 salade batavia verte ou rouge

**Petit panier** : 1 kg de courgettes, 300 g d'aubergines, 1 kg de tomates, 250 g de tomates cerises, 1 salade batavia verte ou rouge

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

