

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

04 octobre 2016 - n° 736

# COMMANDE et LIVRAISON de nos CONSERVES sur les points de dépôts

Cette semaine, nous vous proposons de commander nos bonnes recettes élaborées par la Conserverie Coopérative de Marcoussis et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel (également possible pour les personnes faisant une Offre d'Essai).

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 <u>avant le dimanche 16 octobre 2016</u>.



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 19 octobre (pour les dépôts de Draveil et Juvisy) et le jeudi 20 octobre pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.

Profitez-en pour découvrir les nouveautés concoctées pendant l'été : la Confiture de

Pêche, la Ratatouille, le Coulis de Tomate et faites le

plein de soupes afin de réchauffer nos premières soirées automnales, si vous n'avez pas encore goûté la soupe de Tomates élaborée par le Chef étoilé Christian CONSTANT (parrain de



la Conserverie), c'est le moment!

Pour passer commande, rendez-vous au dos de cette Feuille de Chou.

#### Notre rendez-vous de la semaine

La commune d'Ollainville, où nous ouvrirons très prochainement un nouveau point de dépôt de nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires, organise son

## 1er salon de l'Environnement

### Samedi 08 octobre de 10 h à 18 h

Retrouvez-nous, à l'Espace Aragon, où nous aurons un stand, ainsi que d'autres producteurs locaux, et différents organismes qui répondront à vos questions sur les thèmes de l'énergie, des déplacements verts, des circuits-courts, du recyclage... plus d'info sur le site de la ville : www.mairie-ollainville 91.fr Venez nombreux !



### Dans votre panier cette semaine

**Grand panier :** 1 kg de courgettes, 750 g de petites pommes de terre (chair ferme), 400 g d'aubergines, 500 g de poivrons, 500 g de tomates, 500 g de tomates cerises, 1 salade, 1 botte de persil

Petit panier: 750 g de courgettes, 300 g de poivrons, 1 botte de blettes, 500 g de tomates

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

Boutique ouverte: mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30





BON DE COMMANDE	l à nous retourner avant	t le 16 octobre 2016
	l a moss renestrier avair	

Nom :	
Prénom :	



PRODUITS	Prix uni- taire	Quantité souhaitée	Prix total
Soupe de Tomates (flacon 500 g) Recette du Chef Constant Tomates* (80 %); Oignons* (12 %); concentré Tomates* (6 %); Huile d'Olive* (1 %); ail* (1 %); sel	4.80€		
Soupe de Légumes (pot 450 g ou 750 g) 450 g Eau (47.70%); Pommes de Terre* (18.8%); Carottes* (13.80%); Poireaux* (9.20%); Oignons*	3.90€		
(7.50%); Huile d'Olive* (2.4%); Sel; Laurier*; Thym* ;Sarriette*			
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%);	3.90€		
Bouillon légumes* (0.80%) 750 g	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€		
<b>Velouté de courgettes - concombres</b> (flacon 450 g) Courgettes* (50 %); Concombres* (40 %); Oignons (8 %); huile d'olive* (1.5%); sel	3.90€		
$\begin{tabular}{ll} \textbf{Ratatouille} & (pot de 750 g) \\ \textbf{Tomate*} & (29 \%); Aubergine* & (22 \%); Courgette* & (22 \%); Oignon* & (15 \%); Poivron rouge* & (11 \%); \\ \textbf{Huile d'Olive*}; Ail*; Thym*. \\ \end{tabular}$	5.40€		
Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g ou pot 450 g)  Eau (46;5%); Concentré de tomates* (34;1%); Oignons* (10;6%); Huile d'olive* (3;2%); Sucre*	2.80€		
(4;1%); Sel; Romarin*; Piment d'Espelette; Thym*; Laurier*; acidifiant : Jus de citron* 450 g	3.90€		
Coulis de tomates (pot de 450g)  Purée de tomates* fraiches mi- réduite à 11%; Romarin*; Thym*; Sel gris; acidifiant: Jus de citron*.	3.90€		
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€		
Confiture Extra de Fraise (pot de 300 g) Fraise* (65%); Sucre* (35%); acidifiant: Jus de citron*	5.00€		
Confiture Kiwi - Pommes (pot de 300 g) Kiwi* (50%); Pommes* (20%); Sucre* (30%); 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 Abricot - Framboises (pot de 300 g) Abricot* (43%); Framboise* (22%); Sucre* (35%); acidifiant: Jus de citron*	4.70€		
Confiture Pommes - Raisins (pot de 300 g) Pommes* (61.5%); Raisins secs* (3.5%); Sucre (35%); acidifiant : Jus de citron*	5.00€		
Jus de Pommes (flacon 100 cl) 100 % pur jus de Pommes*; acidifiant : Jus de citron*	4.00€		
Confiture de Tomates vertes au piment d'Espelette (pot 300 g) Tomates Vertes* (64.7%); Sucre* (35%); Piment d'Espelette (0.3%); Acidifiant : Jus de citron*	4.70€		
Confiture de Pêche (pot 300 g) Pêches* (65 %); Sucre* (35 %); Acidifiant : Jus de citron*	4.70€		

41 /1	. , .	/	1/ . 1	, ,		
^ Inarad	ıantc ic	CIIC MA	l'aaricul	tiira k	$\gamma i \cap i \cap$	allalla
11141641	01110 10	303 GE	1 4411601	IUI C L		41400