



# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

11 octobre 2016 - n° 737



## Nos rendez-vous de la semaine

Du 10 au 16 octobre, c'est la semaine du Goût ! A cette occasion, les Potagers de Marcoussis organisent

samedi 15 octobre de 10 h à 12 h30

## La 3ème Bourse d'échange de confitures "fait maison"

À la Ferme des Potagers - Chemin du Regard (derrière le parc des Célestins) à Marcoussis.



Le principe est simple : vous venez avec **1 à 3 pots** de confiture "fait maison" et vous repartez avec un nombre de pots équivalents qui auront été faits par une autre personne.

Celles et ceux qui ne font pas de confiture sont aussi les bienvenus : vous pourrez **déguster les confitures réalisées par la Conserverie Coopérative de Marcoussis**, découvrir notre **projet de champignonnière** et goûter différentes recettes élaborées avec **nos pleurotes Bio** (veloutés, soupes, tourtes, etc.).

Cette animation est ouverte à tous, parlez-en autour de vous.



© Christel Stacchetti

Adhérent depuis le mois de mai de l'association **Produits & Terroir en Essonne**, cette animation fait partie de Balade du Terroir en Essonne, édition d'automne, qui mobilise producteurs et artisans essonnais tout ce week-end pour vous faire découvrir leur savoir-faire.

Plus d'info sur leur site : [www.terroir-essonne.com](http://www.terroir-essonne.com)



Et dimanche 16 octobre de 9 h à 13 h, retrouvez-nous sur le **marché Bio et Equitable** (place du marché couvert) organisé à **Brétigny-sur-Orge**.



## Bon plan

Début septembre, nous vous annonçons notre partenariat avec **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. Nous ajoutons 5 % au moment de la commande pour nos frais de fonctionnement et notamment former nos salariés en insertion à la préparation des commandes.

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 le vendredi, à la Ferme des Potagers à Marcoussis.

Pour être informé(e) des nouvelles ventes Les Barbes vertes, sans obligation de commande, envoyez « Inscription Marcoussis » à l'adresse suivante :



[contact@lesbarbesvertes.fr](mailto:contact@lesbarbesvertes.fr)

## La recette de la semaine

### Potimarron au four sans épluchage



**Ingrédients (pour 4 personnes)** : 1 kg de potimarron, 2 gousses d'ail, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de gingembre (facultatif), sel & poivre

#### Préparation de la recette :

Préchauffez votre four sur thermostat 6 (180 °C).

Lavez et coupez le potimarron en deux, enlevez les pépins.

Taillez-le en lanières (de la taille d'un frite) en laissant la peau.

Dans un plat allant au four, disposez les lanières de potimarron et arrosez-les d'huile d'olive, d'ail émincée, d'une pincée de gingembre, de sel et de poivre.

Enfournez 35 min à 180°C (thermostat 6).

### Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg de potimarron, 500 g de courgettes, 500 g de poivrons, 300 g de brocolis (1 botte de chou Kale à Marcoussis et inversement semaine prochaine), 500 g de tomates, 500 g de tomates cerises, 1 batavia ou laitue rouge

**Petit panier** : 700 g de potimarron, 250 g d'oignons, 1 fenouil, 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

