



Le mois de l'ESS bat son plein, retrouvez-nous à la Ferme des Potagers de Marcoussis, ce

samedi 19 novembre à partir de 20 h

pour notre **Soirée Chansons autour d'un buffet solidaire** réalisé par l'ESAT La Cardon.

Créé en 1971, parmi les premiers centres d'aide par le travail en Ile-de-France, **l'ESAT La Cardon** est installé à Palaiseau et propose des prestations de fabrication et de service contribuant à l'emploi adapté de **128 personnes en situation de handicap** dans des domaines aussi divers que la sous-traitance industrielle, du montage mécanique au câblage électronique, de la bureautique à la logistique et au conditionnement. Cet ESAT a également développé, depuis plusieurs années, un service de **restauration collective** (liaison froide) et de **formules snacks**.

Cette soirée musicale et gustative sera animée par Les Barbus de la Sallemouille et autres interprètes locaux qui reprendront des chansons et textes de Brassens, Renaud, Boris Vian, etc. Une participation de 10 € (les boissons seront en supplément) est demandée. **Il reste encore quelques places disponibles, réservez vite : l.gibou@pdm91.fr**

Et en clôture de ces événements, le court-métrage « **Des graines et des Hommes : regards croisés aux Potagers de Marcoussis** » réalisé par Olivia SINET qui a filmé pendant deux ans nos salariés dans leur activité quotidienne, sera projeté le

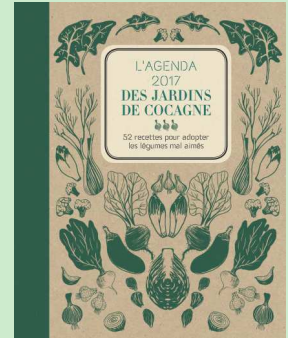
mardi 22 novembre à 20 h30

au **Cinéma Atmosphère (Parc des Célestins à Marcoussis)**. Il sera suivi de la diffusion du film en avant première « La Fille de Brest » de la réalisatrice Emmanuelle BERCOT. Un pot sera offert à la suite de la projection pour poursuivre les échanges (tarifs de la séance de 3 à 6 €).

AGENDA 2017

L'Agenda 2017 des Jardins de Cocagne, édité en partenariat avec la maison d'édition Rue de l'échiquier, est arrivé !

Agenda familial ou de bureau, il se place sous le signe de la **lutte contre l'exclusion culinaire des oubliés du jardin** et offre 52 recettes originales pour cuisiner des légumes de saison trop souvent mal aimés par les petits...et les grands !



Cet agenda va vous permettre de (re)découvrir, de savourer et de surprendre avec ces légumes délaissés et méconnus, mais biologiques ! Les recettes sont de Joyce BRIAND et les illustrations de Marie DELAFON.

Cet agenda va vous permettre de (re)découvrir, de savourer et de surprendre avec ces légumes délaissés et méconnus, mais biologiques ! Les recettes sont de Joyce BRIAND et les illustrations de Marie DELAFON.

A Offrir ou à s'offrir, vous pourrez le commander, dès la semaine prochaine, via la Feuille de Chou dans un n° spécial « **Commande de Fin d'année** » ainsi que nos bonnes conserves qui peuvent constituer des **idées cadeaux originales pour les Fêtes !** La livraison aura lieu en semaine 49 (plus d'info la semaine prochaine).

L'agenda sera également en vente à la boutique des Potagers dès cette fin de semaine.

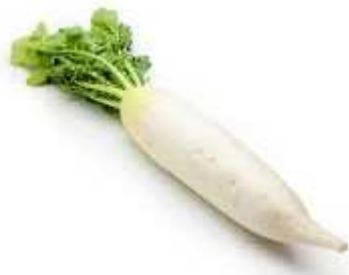
Fiche technique de l'Agenda :
semainier du 1er janvier au 31 décembre 2017), format : 170 x 210 mm, 128 pages, Poids : environ 400 grammes, couverture : quadri , intérieur : quadrichromie, illustrations en couleurs, papier Munken print cream 115 g Arctic paper, reliure : brochage avec coutures



Prix Public : 12 €

Les recettes de la semaine

Les Grands Paniers découvriront cette semaine le radis japonais ou Daikon. Vous en avez déjà sûrement consommé, finement coupé, il est servi avec les sushis ou sashimis dans les restaurants japonais.



Le daikon (littéralement « grosse racine ») est un radis japonais, cousin du radis noir, plus long, gros et blanc mais moins piquant et fibreux que ce dernier. Il se fait également appelé radis blanc, navet long ou radis géant. Au Japon, il se mange cru ou cuit et est très apprécié car son goût est très doux et sa texture croquante. Il est consommé toute l'année mais surtout en hiver.

et blanc mais moins piquant et fibreux que ce dernier. Il se fait également appelé radis blanc, navet long ou radis géant. Au Japon, il se mange cru ou cuit et est très apprécié car son goût est très doux et sa texture croquante. Il est consommé toute l'année mais surtout en hiver.

POELÉE DE RADIS JAPONAIS

Ingrédients (pour 4 personnes) : une belle botte de radis blanc par personne, du beurre, sel & poivre, 1 cuillère à soupe de sucre

Préparation de la recette : lavez, brossez et coupez en rondelle vos radis. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez les rondelles de radis à rissoler. Quand elles ont une belle couleur dorée, saupoudrez avec le sucre et laissez caraméliser et cuire tout doucement. Les radis sont cuits quand ils sont tendres. C'est délicieux et idéal pour accompagner une viande blanche.

RISOTTO À LA CHICORÉE FRISÉE

Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 chicorée frisée lavée et essorée, 250 g de riz Arborio (riz rond pour risotto), 3 échalotes pelées et émincées, 1 cuillerée à soupe de thym, 100 g de parmesan râpé, 200 g de lardons, 3 noix de beurre (60 g), 1,5 litre de bouillon de légumes chaud, 2 cuillerées à soupe de vin blanc sec, sel et poivre du moulin

Préparation de la recette : Dans une grande casserole, faites dorer les lardons à sec et à feu moyen pendant 2 minutes. Égouttez sur du papier absorbant et réservez.

Ôtez l'excédent de graisse, ajoutez la chicorée, salez, poivrez et faites cuire à couvert pendant 5 minutes en retournant de temps en temps. Laissez refroidir et coupez en morceaux.

Mettez 2 noix de beurre à chauffer dans une casserole, faites fondre les échalotes. Ajoutez le riz en remuant jusqu'à ce qu'il soit translucide. Incorporez le vin blanc, laissez cuire pendant 2 minutes, puis versez quelques louches de bouillon chaud. Après absorption, incorporez régulièrement du bouillon en remuant sans cesse jusqu'à ce que le riz soit cuit mais encore ferme, environ 15 minutes. Ajoutez la chicorée, les lardons et le thym, et laissez cuire 5 à 7 minutes de plus. Incorporez le beurre restant et le parmesan. Salez et poivrez si nécessaire. Laissez reposer quelques minutes à couvert avant de servir dans des assiettes chaudes.

Pour une version végétarienne, remplacez les lardons par 200 g de nos pleurotes bio.

OMELETTE ROULÉE AU CHOU KALE

Ingrédients (pour 4 personnes) : une botte de chou kale, 8 oeufs, 1 gousse d'ail, 50 g de gruyère râpé, huile d'olive, sel & poivre

Préparation de la recette : Nettoyez et séchez les feuilles de kale. Hachez-les grossièrement.



Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'ail et les feuilles de kale pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, battez les oeufs, le gruyère râpé, du sel et du poivre dans un saladier.

Versez le mélange aux oeufs dans la poêle et laissez cuire l'omelette pendant 5 minutes.

Retournez l'omelette à l'aide d'une spatule et laissez cuire encore 2 minutes.

Sortez l'omelette de la poêle et roulez-la sur elle-même en un long boudin.

Coupez l'omelette en tranches et servez de suite.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 chou rouge, 300 g de navets violets, 1 botte de radis japonais, 1 botte de radis roses, 1 botte de chou kale, 1 salade Chicorée frisée, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 1 chou cabus, 300 g d'oignons, 1 botte de céleri branche, 1 salade Chicorée frisée

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

Boutique ouverte : 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

