



Bonjour à tous,

Le passage de 2016 à 2017 s'est effectué dans un décor majestueusement repeint en blanc par de doux flocons de givre et de neige.

C'est un peu comme si Dame nature, de son pinceau, recouvrait le tableau de 2016 pour laisser une toile blanche à peindre pour 2017.

Nous vous proposons donc pour cette nouvelle année de nous saisir de ce bel espace pour continuer ensemble à rêver, à créer, à faire vivre notre beau projet.

Nous vous adressons, au nom de tous les administrateurs et de tous les membres de nos équipes, nos vœux de bonne année et de bonne santé pour vous et vos proches.



Denis DUCHEMIN,
Président de la Conserverie Coopérative de Marcoussis,
et Patrick PRIGENT,
Président des Potagers de Marcoussis

Des lentilles sur un plateau...

Didier SKURA, cultive sur le plateau de Nozay, à moins de 3 km de la Ferme des Potagers de Marcoussis, 7 hectares de lentilles vertes biologiques.



Plants de lentilles vertes

Cette semaine, vous trouverez dans vos paniers des sachets de ces savoureuses lentilles : **250 g dans les Petits Paniers** et **500 g dans les Grands Paniers**.

La cuisson des lentilles ne nécessite **pas de trempage préalable**. Rincez-les rapidement à l'eau froide et placez-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition et laissez **cuire à couvert 20 à 25 minutes**. Goûtez, égouttez.



Elles sont délicieuses avec les viandes (veau, saucisses, jambon, lardons). Vous pouvez les préparer froides, en salade avec des échalotes et une vinaigrette bien relevée, ou chaudes avec des carottes et des oignons, ou encore en faire des soupes et autres veloutés.

La recette de la semaine

Poireaux aux Lentilles Vertes



Ingédients (pour 4 personnes) : 300 g de lentilles vertes, 2 gousses d'ail, 2 oignons, 2 beaux poireaux, 1 cube de bouillon de légumes, thym, sel & poivre

Préparation de la recette :

Lavez les poireaux et découpez-les en petits morceaux. Rincez les lentilles. Pelez l'ail et les oignons puis émincez-les.

Dans une casserole, versez 1 litre d'eau, faites bouillir et ajoutez le cube de bouillon de légumes.

Dans un faitout, faites revenir dans un fond d'eau, l'ail et les oignons émincés. Quand ils sont transparents, ajoutez les lentilles. Faites revenir une à deux minutes puis ajoutez le bouillon de légumes et faites cuire, à couvert, pendant 15 minutes.

Ajoutez ensuite les poireaux, une pincée de thym et faites cuire encore pendant 5 à 10 minutes suivant si les lentilles sont cuites ou non.

Salez et poivrez.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de carottes*, 500 g de pommes de terre*, 500 g de lentilles vertes*, 300 g de radis noirs, 250 g d'oignons jaunes, 1 botte de poireaux, 1 salade Chicorée

Petit panier : 250 g de lentilles vertes*, 250 g d'oignons jaunes, 1 botte de poireaux, 1 salade Feuille de Chêne verte

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

* Ces légumes proviennent de l'exploitation de maraichers en agriculture biologique

