

La vie aux Potagers

Ce jeudi 19 janvier a eu lieu, à la Ferme des Potagers, le premier **Atelier d'Entraide Culinaire** animé par Claire, Françoise, Roselyne et Zoé, quatre bénévoles de la **Maison Pour Tous de Marcoussis**.



Huit de nos salariés en insertion s'étaient portés volontaires pour participer à l'élaboration des plats.

Pour commencer, chacun s'est présenté puis les « règles du groupe » ont été établies en commun.

Cette étape a permis d'assurer un cadre sécurisant, de garantir confiance, respect mutuel et cohésion au sein d'un groupe constitué de bénévoles et de salariés qui ne se connaissait pas et qui devait travailler ensemble.

Puis 4 groupes de travail ont été formés pour la confection des plats à cuisiner (élaborés avec les légumes de saison des Potagers), chacun composé d'une bénévole et d'un binôme de salariés.

Le groupe de Claire a réalisé une **Tarte aux poireaux** et une **Tarte aux pommes** avec une pâte brisée fait maison.



Le groupe de Roselyne a préparé des **choux cabus vert et rouge en crudités** et des **Pommes au four**.



Le groupe de Zoé a confectionné un plat de **tagliatelles** avec une **fondue de poireaux et de pleurotes**, et le groupe de Françoise a préparé des **mini-choux farcis végétariens** (dont vous trouverez la recette au recto).



A midi, les salariés présents ont rejoint les cuisiniers et tous sont passés à table pour déguster ces bons plats. Il faut dire que **l'ambiance conviviale** et les bonnes odeurs émanant de la cuisine, tout au long de la matinée, avaient attiré les curieux !



Le repas fut un nouveau **moment de partage** puisque chacun a pu donner des informations sur les recettes réalisées... et en proposer de nouvelles pour le prochain atelier, prévu en mars, et déjà **très attendu**.



Pour nos prochains Ateliers d'Entraide Culinaire, **nous recherchons** : mixeur, plats à tarte, rouleaux à pâtisserie, etc... **si vous avez des doublons, pensez-à nous !**

Partage de connaissances

Ce jeudi 19 janvier, nous avons également accueilli une trentaine d'apprentis en 1ère année d'AgroParisTech (l'Institut des sciences et industries du vivant et de l'environnement) pour une visite des Potagers, de la Conserverie et de la champignonnière.



Cursus unique sous le nom d'Ingénieur AgroParisTech (Anciennement Agronome, Agroliminaire, Forestier), la première année est un tronc commun. En deuxième année, les étudiants choisissent leur domaine de spécialité (productions agricoles et forestières durables, ingénierie des aliments, gestion et ingénierie de l'environnement, ingénierie et santé, etc.). La troisième année offre une spécialité qui donne une vision globale et une expertise au futur ingénieur (management des entreprises du vivant, économie, productions végétales et animales, biotechnologies, agriculture et écologie urbaine, gestion forestière et des milieux naturels, etc.). La formation comprend des projets d'ingénieurs sur les problématiques de l'ingénieur du vivant avec les professeurs ou en partenariat avec des entreprises et des stages obligatoires chaque année.

Nous avons de nombreux échanges et collaborations avec AgroParisTech.

Plus d'info : www.agroparistech.fr

La recette de la semaine

Mini-choux farcis végétariens de Françoise



Ingrédients : 1 chou frisé, 1 morceau de pain (1/3 de la farce), 4 oeufs, 2 oignons, une gousse d'ail, des épices au choix, 2 carottes, 200 g de champignons, des raisins sec ou noix ou noisettes (si vous aimez), un peu de lait, du fromage fermenté de votre choix

Préparation : Préchauffez le four à 200 °C

Le chou : ébouillantez les grosses feuilles du chou environ 8 min dans une casserole, sortez-les en utilisant une écumoire et posez-les à plat sur un linge propre ou du sopalin. Faites cuire le coeur du chou dans l'eau bouillante pendant 15 min, le sortir et ouvrez-le une fois qu'il est refroidi pour récupérer toutes ses feuilles.

Les oeufs : faites-les cuire 10 min dans l'eau bouillante avant de les écailler et les couper en petits morceaux.

Oignons, ail, carottes et champignons : émincez le tout et faites revenir à feu doux dans une poêle huilée, ajoutez vos épices, jusqu'à ce que les carottes ramollissent (ajoutez un d'eau si besoin).

Le pain dur à couper en petits morceaux.

La farce : au mixeur, mettez le pain, les oeufs, tous les légumes revenus dans la poêle, et en fonction de vos envies, ajoutez des raisins secs, des noix et des noisettes... si c'est trop compact, ajoutez du lait ou un bouillon de légumes.

Confection des mini-choux : dans une feuille de chou (ou deux si besoin), mettez une grosse cuillère de farce, fermez les 2 côtés puis roulez comme des nems. Dans un plat allant au four, déposez-les tous et recouvrez-les du fromage de votre choix (roquefort, camembert, gruyère...). Enfourez pendant 20 min environ (le fromage doit être gratiné).

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de carottes*, 1 kg de pommes de terre*, 1 chou Deaddon, 250 g d'oignons jaunes, 1 botte de poireaux, 1 salade Feuille de Chêne verte

Petit panier : 1 soupe de Chou réalisée par notre Conserverie, 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-18 h - vendredi 15 h-19 h - samedi 10 h-12h30

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

