

Merci



Samedi et dimanche derniers, les administrateurs de nos deux associations se sont mobilisés pour participer à l'opération « **La solidarité, c'est magique !** » organisée par la **Fondation Georges TRUFFAUT**.

Pendant ce week-end, les magasins TRUFFAUT ont invité leurs clients à découvrir des associations engagées dans la vie locale et à les soutenir dans leurs projets en leur offrant notamment des graines, du terreau, des petits outils...

Au-delà de ces dons, c'est surtout **une belle visibilité** que nous a offert le **magasin TRUFFAUT des Ulis** en nous réservant un espace dédié à notre stand d'information. Nous avons pu communiquer sur nos structures, nos actions au niveau de l'insertion mais aussi nos projets de développement. Chaque visiteur a pu repartir avec un flyer de pré-



De gauche à droite : William BEYAERT, Françoise et Patrick PRIGENT, Damien ROUSSEAU et Thierry CUISIN

sentation, les horaires d'ouverture de notre boutique ou encore une offre d'essai pour découvrir nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires.

Nous tenons particulièrement à remercier **William BEYAERT**, Directeur du magasin Les Ulis, **Damien ROUSSEAU**, Responsable administratif et gestion et **Marie Carmen CLEMENTE**, Hôtesse de caisse, pour la qualité de l'accueil qu'ils nous ont réservé.

A noter dans vos agendas

Notre formule d'abonnement prévoit une suspension de la livraison de nos paniers pendant 4 semaines : il n'y aura donc **pas de paniers distribués en semaine 12, 13, 14 et 15** (de mi-mars à mi-avril).

C'est la période "creuse" pour les légumes : presque plus de légumes d'hiver et pas encore assez de légumes de printemps pour remplir nos paniers. Nos salariés vont donc travailler intensément dans nos parcelles pendant toute cette période pour démarrer la production printanière.

A NOTER : la boutique restera ouverte tous les **mercredis de 10 h à 12 h30** et de **15 h à 18 h**, les **jeudis de 15 h à 18 h**, les **vendredis de 15 h à 19 h** et les **samedis de 10 h à 12 h30** ! Venez faire vos achats de bons légumes et fruits bio, pains, miels, oeufs extra-frais, bières locales, huiles, pâtes, sauces tomates, confitures, jus de fruits, herbes aromatiques, tisanes... et bien d'autres produits encore !



En fonction de vos points de dépôts, vous recevrez votre **dernier panier** : le **mercredi 15 mars** ou le **jeudi 16 mars** et, pour Marcoussis, le **vendredi 17 mars** ou le **samedi 18 mars**.

La **reprise de la distribution** des paniers aura lieu la **semaine 16** : **mercredi 19 avril**, **jeudi 20 avril** (pour les points de dépôt) et pour Marcoussis, **vendredi 21 avril** et le **samedi 22 avril**.

BLOQUER LA DATE : l'**Assemblée Générale des Potagers** aura lieu le **samedi 22 avril** de **10 h à 12 h**.

Rappel : les prélèvements mensuels, calculés sur 12 mois, seront effectués fin mars et fin avril, comme tous les mois.

Les recettes de la semaine

Les variations de température de ces derniers jours (douceur printanière, pluies intenses et nouvelle chute du thermomètre) ont entraîné une **montée en graine** de nos derniers choux chinois. La hampe florale qui en résulte est impropre à la consommation (elle n'est pas toxique mais très amère) mais le légume quant à lui est toujours comestible... alors que faire ? Tout jeter ?



Non au gaspillage alimentaire ! Alors nous avons trouvé une solution : on se retrousse les manches et on vous prépare de belles bottes de choux chinois ! Ainsi débarrassés de leur hampe centrale, vous n'aurez plus qu'à les cuisiner et à tester la recette ci-dessous.

Gratin de Chou Chinois à la Mozzarella



Ingrédients pour 4 personnes : un chou chinois, 1/2 oignon hâché, 1 gousse d'ail, 150 g d'allumettes de jambon, 2 boules de mozzarella, 1cs d'huile, 500 ml de lait, 50 g de maïzena, 150 g de fromage râpé

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 180°C.

Dans une sauteuse, faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans l'huile puis y ajouter le chou émincé en lanières et bien mélanger.

Ajoutez un fond d'eau et laissez réduire à couvert 10 min en remuant régulièrement. Faites égoutter le chou qui sera sûrement chargé en eau.

Pendant ce temps, faites revenir les 150 g d'allumettes de jambon à feu vif dans la sauteuse et ajoutez-y le chou égoutté pendant 2 à 3 min en mélangeant pour que cela n'accroche pas.

Versez dans un plat à gratin, disposez dessus la mozzarella coupée en tranches puis couvrez de fromage râpé.

Dans une casserole, mélangez la maïzena avec le lait puis chauffez doucement en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Versez la béchamel légère sur le gratin.

Enfournez et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré (environ 20 min, surveillez la cuisson).

Salade de pourpier d'hiver



Ingrédients pour 2 à 3 personnes : 1 botte de pourpier d'hiver, 3 à 4 cs d'huile de colza, 1 à 2 cs de vinaigre balsamique ou de cidre, 1 petite gousse d'ail écrasée, sel & poivre

Préparation de la recette : Lavez soigneusement le pourpier et coupez une partie des tiges, éventuellement, à votre convenance. Essorez bien les feuilles et réservez dans un saladier.

Préparez la vinaigrette : pelez et écrasez finement l'ail. Placez-le dans un petit bol et versez le vinaigre.

Laissez poser 2 ou 3 min, salez, poivrez et mélangez bien.

Montez ensuite la vinaigrette en ajoutant l'huile en 2 ou 3 fois.

Au moment de déguster, versez l'assaisonnement sur la salade, mélangez à la main (il paraît qu'il n'y a pas mieux pour que la répartition soit bien homogène) et servez sans attendre.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de pommes à croquer*, 1 botte de poireaux, 1 chou-fleur, 1 botte de chou chinois, 1 méli-mélo de salade

Petit panier : 500 g de pommes de terre* (chair ferme), 500 g de carottes*, 1 botte de chou chinois, 1 botte de pourpier

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 fruits et légumes proviennent de maraichers en agriculture biologique

