La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

28 mars 2016 - **n° 757**

Il y a **17 ans déjà**, une équipe de militants créait les Potagers de Marcoussis. Elle choisit alors, comme support juridique, la forme associative.

Depuis, conformément aux règles des Associations loi 1901, tous les ans, nous informons régulièrement nos adhérents, partenaires et amis sur la vie de notre association et de nos chantiers. L'un des points forts de cette information passe par **l'Assemblée Générale**.

L'aventure commença avec une douzaine de personnes travaillant sur le chantier. Ils sont aujourd'hui plus de cinquante à travailler Chemin du Regard. Durant ces 17 années, nous avons augmenté nos terres, installé plus de 7000 m² de serres, construit notre ferme, créé la Conserverie, une champignonnière et maintenant un Groupement Economique et Social.

Alors pour tout savoir sur nos associations, ne manquez sous aucun prétexte la 17ème assemblée générale des Potagers de Marcoussis. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer les administrateurs, d'en élire de nouveaux puis d'inaugurer notre nouveau hangar. Et comme toujours, nous finirons par un moment convivial, un moment de partage en prenant le repas ensemble. **Au plaisir de vous rencontrer le 22 avril dans notre ferme agro-écologique.**

Patrick Prigent, Président des Potagers de Marcoussis et de l'ESS'Prl

Les administrateurs, les équipes des Potagers et de la Conserverie coopérative de Marcoussis sont heureux de vous inviter à

l'Assemblée Générale ordinaire des Potagers de Marcoussis

suivie de l'inauguration du hangar et d'un buffet participatif

INSCRIPTION

Auprès de Laure GIBOU, en cliquant sur le lien ci-dessous pour remplir le formulaire d'inscription en ligne (à privilégier pour quantifier les présents à l'AG et convives du buffet) :
https://docs.google.com/forms/d/1JUU8QBddEbbxo8N4qArYs7YF89U5hQ_psVgIUzkfvB8/viewform
ou par téléphone au 01 64 49 52 80 ou par mail à l.gibou@pdm91.fr

Association Les Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard 91460 MARCOUSSIS - Directeur de la Publication : Patrick Prigent - Rédactrice : Laure Gibou
Tél. : 01.64.49.52.80 - Courriel : l.gibou@pdm91.fr / Site web : www.lespotagersdemarcoussis.org

A la boutique de la Ferme des Potagers

Cette semaine : des FRAISES ! Et des pommes Ariane, poires Packham, kiwis, pamplemousses (idée recette ci-dessous), épinards, pourpier, salades Batavia, carottes, radis roses, choux-fleur, poireaux, pommes de terre (chair ferme), etc.

Les oeufs extra frais des P'tites Cocotte d'Edith sont livrés le mercredi matin, pains complets et pains multigraines de Christian VANDAME le vendredi matin.

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30

Retour en images sur la journée avec l'UNAFAM 91

Une quarantaine de personnes sont venues assister jeudi dernier à la table ronde sur le thème de la Santé mentale & Travail, organisée par l'UNAFAM 91, à l'ESAT la Vie en Herbes. Les débats ont laissé la place à une ballade-rencontre dans les champs qui a mené le groupe jusqu'à la Ferme des Potager où une présentation de notre structure a été faite suivie d'une dégustation des produits de la Conserverie.

La recette de la semaine

Filets de sole au pamplemousse

Ingrédients pour 4 personnes :
4 filets de sole frais ou surgelés, 3 pamplemousses roses ou jaunes, 30 g de beurre + 1 cuillère à soupe, 40 cl de crème fraîche liquide, 3 cuillères à soupe de cerfeuil ciselé, sel & poivre

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7).

Pelez 2 pamplemousses et coupes-les en quartiers. Pressez le jus du troisième pamplemousse.

Dans un plat allant au four, disposez les filets de sole roulés. Arrosez-les avec le jus de pamplemousse. Salez et poivrez. Parsemez de noisettes de beurre (30 g). Enfournez pour 15 minutes.

Sortez les filets du four et réservez-les au chaud.

Récupérez le jus et mettez-le dans une casserole. Ajoutez la crème fraîche. Fouettez légèrement à l'aide d'un fouet à main puis laissez sur le feu pour obtenir une crème.

Dans une poêle, faites revenir les quartiers de pamplemousses dans du beurre (1 cuillère à soupe). Salez et poivrez.

Dressez les filets de sole dans des assiettes chaudes, entourées des quartiers de pamplemousse. Nappez avec la sauce au jus de pamplemousse. Décorez de cerfeuil ciselé. Servez aussitôt.