La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

09 mai 2017 - **n° 762**

Les Potagers en images

Un beau rayon de soleil m'a incité à sortir de mon bureau en ce mardi matin et je vous propose de découvrir en images l'état d'avancement de nos cultures maraîchères. Les mois de mars et d'avril ont été particulièrement secs (pas une goutte de pluie pendant 5 semaines) et la baisse des températures a rendu difficile le travail de la terre et la pousse de nos bons légumes. C'est la raison pour laquelle vous aurez cette semaine dans vos paniers, pour moitié, la production de légumes venant d'autres maraichers bio… mais patience, patience, ça pousse !

La pluie de ces jours derniers a permis à nos jardiniers de semer, planter… il faut maintenant un peu de chaleur pour que nos légumes se développent.

Les haricots verts *(photo ci-contre)* ont germé et nous devrions pouvoir les récolter dans 5 semaines.

Les fèves *(photo ci-contre)* sont aussi sur la bonne voie et seront dans vos paniers à la fin du mois. En revanche, tous nos petits pois (25 kg de graines), plantés juste à côté, ont été mangés par les pigeons malgré les visites régulières d'un chasseur.

Les oignons nouveaux *(photo ci-contre)* rejoindront bientôt vos paniers et accompagneront les salades par exemple.

Les salades batavia sont presque à maturité et seront dans vos paniers la semaine prochaine.

Carottes et pommes de terre nouvelles *(photo ci-contre)* ne seront pas prêtes avant la fin du mois de juin.

Les fenouils de plein champs seront à maturité dans environ 3 semaines, si le soleil reste avec nous et que les températures remontent, ainsi que les blettes. Les betteraves sous serres *(photo ci-contre)* quant à elles pourront être récoltées dans 2 semaines.

Les courgettes aussi seront là bientôt *(photo ci-contre)* mais il faudra encore attendre un peu pour les concombres, et encore un peu plus pour nos tomates à qui il faudra encore 7 à 8 semaines au moins pour donner le meilleur… mais elles méritent de se faire désirer ! Basilic, ciboulette, persil plat et frisé seront prêts fin juin *(photo ci-contre)*. Romarin et sauge en juillet ainsi que nos groseilles et cassis.

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

RAPPEL

A noter dans vos agendas : le **jeudi 25 mai étant férié** (jeudi de l'Ascension), les livraisons ayant habituellement lieu le jeudi seront toutes effectuées **le mercredi 24 mai** : vous aurez donc vos paniers avant de partir en long week-end ;)

Aucun changement pour Marcoussis, la boutique sera ouverte vendredi 26 mai et samedi 27 mai, vous pourrez venir retirer vos paniers aux horaires habituels.

Sinon pensez dès à présent à annuler votre panier en semaine 21, d'avance merci.

A la boutique de la Ferme

Les **fromages frais, affinés ou secs des « Chèvres de Gabveau »** rencontrent un grand succès ! Pensez à prendre une **boîte en plastique** pour les emporter en même temps que vos légumes.

En attendant la venue d'un nouveau producteur la semaine prochaine (je ne vous en dis pas plus), nous aurons cette semaine des **shiitakes** et des **pleurotes.** Le shiitake après cuisson a la même texture et la saveur délicate du cèpe. De plus, il aurait de nombreuses vertus et fait partie de la pharmacopée chinoise et japonaise depuis des millénaires : antimicrobien, antitumoral, antioxydant, etc. Il est peu calorique et riche en fibres. Pour les végétariens ou vegan, le shiitake fournit environ 2,2 g de protéines pour 100 g de champignon : il contient tous les acides aminés essentiels dans la même proportion que le lait ou la viande. **Essayez-le** ! Voir la recette ci-contre.

La recette de la semaine

Poêlée de champignons Shiitakes

Ingrédients (pour 4 personnes) : 500 grammes de shiitakes, 1 bouquet de persil, 2 gousses d'ail (ou de l'ail des ours si vous l'avez mis au congélateur), 1 càc de thym, sel & poivre au moulin

Préparation :

Vous pouvez rincer rapidement les champignons mais ne les laissez pas tremper dans l'eau (ils sont poreux, se rempliraient d'eau et perdraient leur goût).

Otez l'extrémité de la queue des champignons puis coupez les en grosses lamelles.

Coupez au ciseaux les feuilles de persil et émincez les gousses d'ail (ou l'ail des Ours) et mettez le tout dans une poêle huilée et chauffée.

Ajoutez deux pincées de sel, du poivre au moulin et le thym.

Pendant 10 min environ, mélangez les ingrédients dans la casserole avec une cuillère en bois.

Servez immédiatement en accompagnement d'une viande ou avec du riz.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 botte de navets, 1 botte de carottes*, 1 botte de poireaux, 1 botte de radis roses*, 1 salade Feuille de Chêne*

Petit panier : 1 botte de navets, 1 botte de carottes*, 1 botte de poireaux, 1 salade Feuille de Chêne*

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

** Ces légumes proviennent de l'exploitation d'un maraicher en agriculture biologique*

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