



La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

29 août 2017 - n° 778

Edito des présidents

Les Potagers de Marcoussis s'ouvrent au monde

Le titre de cet éditto pourrait laisser penser que les Potagers de Marcoussis vivent en mode fermé, que notre boutique vit recluse, ne s'intéresse qu'à la proximité géographique, voire uniquement aux légumes et conserves produits par nos salariés en insertion.

Il est vrai qu'une de nos valeurs est de **favoriser le local**. Ainsi vous pouvez trouver dans notre boutique du miel d'apiculteurs de Nozay et de Marcoussis, des oeufs en provenance de Chauffour-les-Etréchy, les produits de La Vie en Herbes, de la bière produite à Marcoussis,...



Artisans du Monde
Pour un commerce équitable

Cette valeur ne nous empêche pas de **nous intéresser au reste du monde**. Cela est nécessaire car cela permet de survivre. C'est également vrai car cela permet de se rendre compte que d'autres ont besoin de solidarité. D'ailleurs la **solidarité** est notre seconde valeur. C'est aussi la base sur laquelle repose **Artisans du Monde**. Le but de cette association est d'acheter la production (alimentaire et artisanat) de paysans en Afrique, en Asie ou en Amérique du Sud et Centrale à son juste prix.

Nous vendons déjà l'alimentaire proposé par Artisans du Monde. Vous pourrez trouver

dorénavant dans notre boutique, dès le 26 août, les articles d'**artisanat** vendus par Artisans du Monde.

Enfin nous avons une troisième valeur commune : **produire en bio**.

Vous pouvez constater que les Potagers de Marcoussis, la Conserverie Coopérative de Marcoussis et Artisans du Monde **partagent** deux valeurs importantes, essentielles : la solidarité et le bio. La première a un effet immédiat. La seconde doit nous permettre de laisser à nos enfants un monde vivable, propre. Il s'agit de **solidarité avec les générations futures**. Ce sont des marqueurs très forts

entre nos trois associations.

Il est donc naturel que ces trois associations cherchent à mettre leurs **forces en commun, à s'unir**. Les Potagers de Marcoussis et la Conserverie Coopérative de Marcoussis ont créé l'année dernière un **Groupeement Économique et Solidaire (GES)**. Le GES devrait accueillir Artisans du Monde. Le conseil d'administration du GES a donné un accord de principe et devra ensuite être confirmé.



L'adhésion d'Artisans du Monde au GES doit être validée par son conseil d'administration.

Ce nouveau GES devrait devenir plus fort, avoir plus de poids pour défendre **nos valeurs de solidarité, de bio et de local**. Il pourrait d'ailleurs accueillir dans le futur d'autres associations qui partagent ces trois valeurs. Nous ne nous arrêterons pas en si bon chemin, et notre Regard porte loin...



Thierry CUISIN,
Président des Potagers de Marcoussis

Denis DUCHEMIN,
Président de la Conserverie Coopérative de Marcoussis

Patrick PRIGENT,
Président du Groupeement Economique et Solidaire

Notre rendez-vous de la semaine



L'AMAA (Amicale Matériel Agricole d'Autrefois) organise à Marcoussis sa 14ème Fête du Blé.

Cette évènement aura lieu les

Samedi 2 septembre de 14 h à 17 h

Dimanche 3 septembre de 10 h à 17 h

Route du Chêne Rond (dans le champ situé derrière la Ferme des Potagers)

Au programme : fabrication de pain, boudin à l'ancienne, jus de pomme, farine, démonstration d'engins agricoles...

A cette occasion, la Ferme des Potagers ouvrira ses portes : la boutique sera **ouverte tout le week-end** et des **visites de la Conserverie** seront organisées **à 15 h et 16 h le samedi et le dimanche**.

Parlez-en autour de vous et venez nombreux !

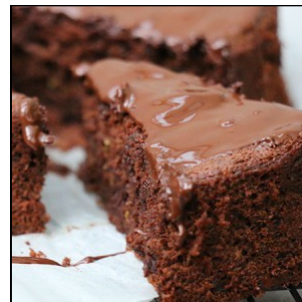
Retour en images

Mercredi dernier, nous avons reçu les enfants du Centre de Loisirs de Marcoussis : visite de nos parcelles, dégustation de nos légumes et pour désaltérer nos petits jardiniers, un verre de jus de pommes confectionné par la Conserverie.



La recette de la semaine

Gâteau au chocolat sans beurre et sans sucre... mais avec Courgettes !



Ingrédients (pour 4 personnes) : 200 g de courgette râpée, 4 oeufs, un peu d'extrait de vanille, 20 g de cacao en poudre non sucré, 30 g de maïzena ou de farine, 40 g de stévia ou 80 g de sucre, 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70 %)

Préparation : Casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation.

Epluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter.

Séparez les blancs des jaunes d'oeuf, et fouettez les jaunes avec la stévia (ou du sucre si vous préférez) et la vanille.

Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette.

Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat) et mélangez bien. Ajoutez le restant de courgette, mélangez.

Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air.

Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 minutes à 180°C

Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidit et lissez avec une spatule.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 800 g d'aubergines, 750 g de poivrons, 1 concombre, 1 kg de tomates cerise, 1 kg de tomates, 1 salade

Petit panier : 750 g de courgettes, 400 g de poivrons, 500 g de tomates cerises, 150 g de piment, 1 salade

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-12 h30

