

COMMANDE et LIVRAISON de nos CONSERVES sur les points de dépôts

Cette semaine, nous vous proposons de commander nos bonnes recettes élaborées par la **Conserverie Coopérative de Marcoussis** et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel (également possible pour les personnes faisant une **Offre d'Essai**).

Pour cela, il suffit de compléter le **bon de commande** (au verso) et de nous le retourner à notre adresse, Chemin du regard 91460 MARCOUSSIS, accompagné de votre règlement **avant le dimanche 24 septembre 2017**.

Les produits commandés seront **livrés sur votre dépôt habituel** en même temps que votre panier de légumes (votre commande sera dans un sac ou un carton indépendant à votre nom) : le **mercredi 27 septembre** (pour les dépôts d'Ollainville, Chatenay-Malabry et Draveil) et le **jeudi 28 septembre** pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.

Pour passer commande, **rendez-vous au dos de cette Feuille de Chou et découvrez toutes nos nouveautés !**

Avant-première

Grâce à **Une vérité qui dérange** (2006), l'opinion publique avait été sensibilisée aux dérèglements climatiques. Irma, José, Katia nous rappellent qu'il reste encore beaucoup à faire !

Jeudi 14 septembre à 20h30 au cinéma **Atmosphère** (Parc des Célestins) de Marcoussis, découvrez en avant-première **Une suite qui dérange**, un film documentaire réalisé par Bonni Cohen et Jon Shenk avec Al Gore (tarifs habituels).



La recette de la semaine

Courgettes et poivrons sautés au miel



Ingrédients : 3 courgettes moyennes, 3 poivrons, miel, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 5 cl de vinaigre de cidre, huile d'olive, sel & poivre

Préparation de la recette :

Lavez les légumes puis coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur et épépinez-le. Retirez les membranes blanches, puis taillez les poivrons en lamelles de 5 cm de long.

Épluchez ensuite les oignons et l'ail, puis hachez-les.

Découpez les courgettes en tronçons de 5 cm de long de façon à former des bâtonnets.

Dans une poêle sauteuse, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et mettez à suer l'ail et les oignons pendant 5 min.

Ajoutez ensuite le poivron et les courgettes, puis assaisonnez en sel et poivre.

Laissez mijoter pendant 10 min sur feu moyen, en mélangeant régulièrement.

Ajoutez le vinaigre et 1 c. à soupe de miel.

Poursuivez la cuisson pendant 10 min supplémentaires. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire et servez aussitôt.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 800 g d'aubergines, 500 g de poivrons, 500 g de haricots beurre, 1 botte de radis roses, 1 kg de tomates, 1 salade, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 500 g de courgettes, 300 g de poivrons, 1 botte de radis roses, 250 g de tomates cerise, 1 salade, 1 botte de persil

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

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





BON DE COMMANDE (à nous retourner avant le 24 septembre 2017)



Nom :

Prénom :

Lieu de Dépôt panier :

PRODUITS	Prix unitaire	Quantité souhaitée	Prix total
Soupe de Tomate (flacon 500 g) La recette du Chef Constant est de retour ! Tomates* (81%), Oignons* (12,2 %), concentré tomates* (5,5 %), Huile d'olive* (0,8 %), Ail* (0,5%), sel, poivre, jus de citron*	4.80 €		
Soupe Printanière (flacon 500 g) NOUVEAUTE ! Navets* (26,7 %), Carottes* (11,2 %), Oignon* (5,6 %), Céleri branche* (3 %), Huile d'olive* (1,3%), bouillon de légumes* (0,7 %)	3.90 €		
Velouté de courgettes - concombres (flacon 500 g) Courgettes* (50 %), Concombres* (40 %), Oignons (8 %), Huile d'olive* (1.5%), Sel	3.90 €		
Velouté de courgettes - Pommes de Terre (pot 450 g) Courgettes* (60%), Pomme de terres* (20%), Oignons* (18%), Huile d'Olive* (1.5%), Sel (0.5%)	3.90 €		
Velouté de Pleurote (pot 440 g au lieu de 500 g) - 15 % Pleurotes* (40.1%), Eau (40.1%), Pomme de terres* (5.8%), blancs de Poireaux (5.8%), Oignons* R (5.8%), Huile d'Olive*, Sel	5.00 € (au lieu de 5.90 €)		
Ratatouille (pot de 750 g) NOUVELLE RECETTE ! Courgettes* (34,9 %), Tomates* (31,8 %), Aubergines* (14 %), Oignons* (12,7 %), Poivrons* (5,1 %), Huile d'olive* (1,3 %), Thym* (0,10 %), Laurier* (0,04 %), Sarriette* (0,01 %), sel	5.40 €		
Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g uniquement) 250 g Eau (46;5%), Concentré de tomates* (34;1%), Oignons* (10;6%), Huile d'olive* (3;2%), Sucre* (4;1%), Sel, Romarin*, Piment d'Espelette, Thym*, Laurier*, Acidifiant : jus de citron*	2.95 €		
Coulis de tomates (pot 450g) Il est de retour ! Purée de tomates* fraîches mi-réduite à 11%, Romarin*, Thym*, Sel gris, Acidifiant: jus de citron*	3.90 €		
Compote de Pommes - Vanille (pot 450 g) Pommes* (90%), Sucre* (6%), Vanille*, Acidifiant: Jus de citron*	3.90 €		
Compote de Poires - Pommes (pot 450 g) Poires* (65%), Pommes* (25%), Sucre* (10%), Acidifiant: jus de citron*	3.90 €		
Confiture Extra de Fraise (pot 300 g) Fraises* (65 %), Sucre roux de canne* (35 %)	5.00 €		
Confiture Extra d'Abricot (pot 300 g) Elle est de retour ! Abricots* (60 %), Sucre* (40 %)	4.70 €		
Confiture Abricots - Framboises (pot 300 g) NOUVEAUTE ! Abricots* (36 %), Framboises* (19 %), Sucre* (45 %)	4.70 €		
Confiture d'Abricot Vanille (pot 300 g) NOUVEAUTE ! Abricots* (55 %), Sucre* (45 %), Vanille* (0.02 %)	4.70 €		
Confiture Kiwis - Pommes (pot 300 g) Kiwis* (50 %), Pommes* (20 %), Sucre roux de canne* (30%), Acidifiant : jus de citron*	5.00 €		
Confiture de Nectarine (pot 300 g) NOUVEAUTE ! Nectarines* (55 %), Sucre* (45 %)	4.70 €		
Confiture Pommes - Raisins (pot 300 g) Pommes* (61.5 %), Raisins secs* (3.5 %), Sucre* (35 %), Acidifiant : jus de citron*	5.00 €		
Jus de Pommes (flacon 100 cl) 100 % pur jus de Pommes*, Acidifiant : jus de citron*	4.00 €		
Jus d'orange (flacon 100 cl) Oranges* (89,3 %), Eau (8,7 %), Sucre roux de canne* (2 %)	4.50 €		
Pleurotes séchés (sachet 25 g) Pleurotes* de la champignonnière des Potagers de Marcoussis	2.90 €		
Poudre de Pleurotes (sachet 10 g) Pleurotes* de la champignonnière des Potagers de Marcoussis	2.00 €		

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

MONTANT TOTAL DES ACHATS :

Règlement par chèque à l'ordre de la **Conserverie coopérative de Marcoussis** à joindre à la commande, Merci !

Ferme des Potagers - Chemin du Regard - 91460 MARCOUSSIS