

BON PLAN

La boutique a revêtu ses habits de fêtes !

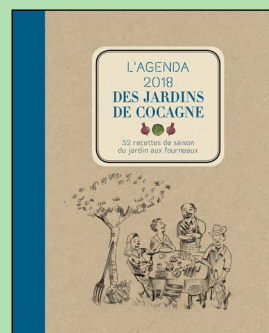


plus de recueillir les rendez-vous, il propose 52 recettes originales pour cuisiner les légumes de saison.

Le **bon de commande**, au verso de la Feuille de Chou de la semaine dernière, vous permettra de recevoir sur votre point de dépôt habituel quelques-uns de nos produits : dépêchez-vous, vous avez jusqu'au 10 décembre pour nous le retourner !

Ou bien, **venez nous rendre visite**, la boutique est 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 : à bientôt !

Venez y trouver vos **idées cadeaux**, nous confectionnons à la demande de jolies corbeilles, de la **composition de votre choix**, qui raviront les gourmands et les gourmets : soupes, veloutés, confitures, compotes, bières locales, épices, miels, douceurs sucrées et chocolatées d'Artisans du Monde, thé et café, biscuits, pain d'épice, tisanes de l'ESAT la Vie en Herbes...



Mais aussi tout l'**artisanat** d'Artisans du Monde (bijoux, jeux, jouets, étoiles, etc.) ou encore des **tabliers pour adultes et enfants** aux couleurs des Potagers et de la Conserverie Coopérative de Marcoussis. Et les **Agendas 2018** du réseau Cognaie : à offrir ou à s'offrir ! En



Actualités



Ouverture d'un nouveau point de dépôt de nos paniers de légumes au **NUTRICLUB CENTER** situé 2 allée des Garays, ZI des Glaises à Palaiseau (près du ccial Villebon 2).

Merci à **Valérie COSTA**, adhérente aux Potagers depuis quelques années, de nous ouvrir les portes de son établissement. Nos paniers y seront livrés tous les jeudis à 11 h et pourront être retirés jusqu'à 19 h, ce nouveau point de dépôt est **ouvert à tous**, parlez-en autour de vous !



RAPPEL

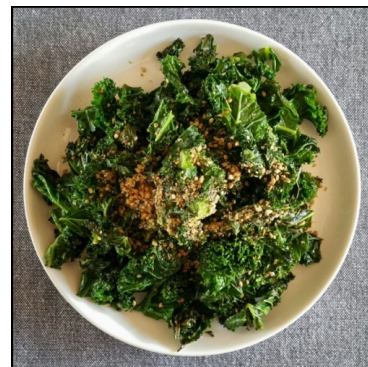
Les Potagers, la Conserverie et la boutique **restent ouverts pendant les fêtes.**

Vos paniers seront donc livrés les semaines 52 et 01 aux jours et horaires habituels. Si vous devez vous absentez, **n'oubliez pas de faire annuler vos paniers !**

La recette de la semaine

A la découverte du Chou KALE :

C'est un chou frisé qui, contrairement à son homologue traditionnel, n'est pas pommé, c'est à dire qu'il ne forme pas de « boule » de feuilles resserrées autour d'un coeur de jeunes feuilles claires. Il est donc composé de grandes feuilles vertes foncées aux bord frisés, autour d'une nervure centrale épaisse. c'est une excellente source de **calcium végétal** (plus que dans le lait !) et de **vitamine C** (plus que dans une orange !). Il est aussi très riche en **vitamine A**, et constitue un **bon apport de fibres et protéines végétales**. Bref, il serait dommage de s'en priver !



Chou Kale poêlé

Ingrédients : 1 botte de chou kale, 1 gousse d'ail, 2 càs d'huile d'olive, 1 càc d'herbamare ou sel fin ou 2 càs de sauce soja, 2 càs de gomasio aux algues ou 2 càs de sésame

Préparation : Lavez les feuilles de chou, égouttez-les puis ôter les nervures les plus grosses.

Froissez les feuilles dans vos mains pour les attendrir puis hachez-les et mettez-les à cuire à feu moyen dans une poêle avec l'huile d'olive.

Émincez l'ail, l'ajouter à la préparation, et remuer régulièrement : le chou est cuit quand les feuilles sont tendres.

Sortez du feu et saupoudrez de gomasio. Servez avec une céréale (riz, sarrasin, blé...) ou une légumineuse (lentilles, haricots...).

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 courge Butternut, 750 g de navets, 1 botte de poireaux, 1 botte de carottes, 1 botte de chou Kale, 1 chicorée rouge

Petit panier : 1 courge Butternut, 500 g de radis noirs, 1 botte de poireaux, 1 chicorée rouge

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



l'Europe s'engage
en Ile-de-France
avec le FSE

