La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

23 janvier 2018 - **n° 799**

Des nouveautés à la boutique de la Ferme des Potagers

Comme vous le savez, nos partenaires d'Artisans du Monde de Marcoussis ont totalement intégré la boutique de la Ferme des Potagers. Depuis septembre 2017, vous pouvez y trouver tout l'artisanat et l'alimentation, principalement en agriculture biologique, achetés par cette association à des paysans en Afrique, en Asie ou en Amérique du Sud et Centrale au juste prix aux producteurs.

Ils nous invitent à découvrir leur gamme étendue de « super graines » qui nous aideront à rester en forme pendant cette période hivernale :

L'Amarante est riche en protéines végétales, en calcium, en magnésium et en fer. Elle se caractérise par son goût de noisette et se cuisine comme une céréale : en accompagnement, dans les galettes végétales, en taboulé ou même en pop-corn !

Le Quinoa Rouge ne diffère pas du quinoa blanc que par sa couleur. En effet, sa saveur est plus prononcée, son grain est plus ferme et il se tient mieux à la cuisson. Le Quinoa est une source de protéines, sans gluten, et l'un des rares aliments végétaux qui contiennent les neuf acides aminés essentiels. Il est également riche en fibres, magnésium, vitamines B, fer, potassium, calcium, phosphore, vitamine E et divers antioxydants bénéfiques.

Le Tahin (sésame grillé) est riche en minéraux dont le magnésium et le fer, en vitamine B et en antioxydants. Le Tahin peut-être utilisé en tartinade, en vinaigrette (à la place de la moutarde), dans les pâtes, les quiches et les gâteaux.

En Nahuati (langue Aztèque), chia signifie "force"! Sa saveur est douce et c'est l'une des graines les plus riches en oméga 3. Le chia noir est aussi riche en phosphore, en magnésium et en calcium.

Utilisées comme condiments, les graines de chia égailleront vos salades ou vos plats chauds. Elles se marient très bien à votre muesli, à vos smoothies ou vos yaourts. Elles peuvent également s'incorporer dans un pain ou un gâteau fait maison. Enfin, elles peuvent servir de liant pour épaissir une sauce ou une crème (faire tremper les grains de chia dans un liquide pendant environ 15 minutes). Voici une idée recette pour passer à la pratique :

Chia pudding léger au lait de coco, citron et mangue

Pour 4 personnes : 40 cl de lait de Coco, 5 càs de graines de Chia, 2 mangues, 1 citron, 1 càs de sirop d'agave *(tous ces ingrédients sont disponibles à la boutique)*

Préparation : la veille, dans un récipient, mélangez les graines de Chia avec le lait de coco. Couvrez le récipient avec du film alimentaire et placez-le au réfrigérateur.

Le lendemain, pelez et coupez en deux une mangue. Dénoyautez-la et coupez la chair en petits dés.

Prélevez le zeste du citron, râpez-le puis coupez-le en deux et pressez-le afin de récupérer son jus.

Placez les dés de mangue, le jus de citron et le sirop d'agave dans le bol d'un robot mixeur. Mixez pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un coulis bien lisse et homogène.

Versez le coulis de mangue dans des verrines.

Sortez le mélange chia-lait de coco du frais et répartissez-le sur le coulis de mangue dans les verrines.

Pelez et coupez en deux l'autre mangue. Dénoyautez-la et coupez la chair en petits dés. Répartissez les dés de mangue sur le mélange chia-lait de coco dans les verrines. Parsemez chaque verrine de zeste râpé de citron et placez les chia pudding au réfrigérateur pendant 2 heures minimum avant la dégustation. Servez et dégustez bien frais.

Notre gamme de produits locaux s'étend également et en plus des pains complets et des pains gourmands aux graines, Emmanuel VANDAME nous livre, chaque vendredi, de délicieux pains de mie (farine blanche bio).

La période du cabrinage se termine, et dès la semaine prochaine, la Ferme de Gabveau nous livrera à nouveau des fromages de chèvre frais, secs et affinés.

A bientôt à la boutique de la Ferme des Potagers !

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

Bon plan

La prochaine livraison de **viande BIO** (boeuf, veau, porc et volailles) d'Aurélien COLAS, du GAEC des Prairies Angevines, aura lieu à la Ferme des Potagers le vendredi 09 février de 15 h à 17 h30 : si vous ne pouvez pas être présents sur ces horaires pour retirer votre colis, vous pouvez quand même commander car nous garderons votre colis et vous le récupérerez sur nos horaires d'ouverture du week-end (précisez-le à Aurélien en réservant). Le détail des colis est joint à cette Feuille de Chou, merci de lui passer votre commande avant le mardi 30 janvier par mail : gaec.prairies-angevines@hotmail.fr ou par téléphone au 06 81 94 83 23 (en indiquant le lieu de livraison : Marcoussis et votre numéro de téléphone portable pour qu'Aurélien puisse vous joindre en cas de besoin).

4ème atelier d'entraide culinaire

Claire, Zoé, Marie-Antoinette, Françoise et Roseline, bénévoles de la **Maison Pour Tous de Marcoussis,** apprennent à nos salariés à cuisiner des légumes de saison. Au programme : soupe de légumes, salade de chicorée composée, chou chinois poêlé, gratin de pommes de terre… et pour terminer galettes fourrées à la compote pommes/poires de la Conserverie ou à la frangipane !

La recette de la semaine

Salade de chicorée composée

Voici la recette de la salade de chicorée composée de Françoise, bénévole de la MPT, qui a été réalisée avec nos salariés en insertion : Patricia et Muhajir pour la Conserverie, Mariana, Vasil, Ion, Mohamoud, Paul et Niclette pour les Potagers.

« Pour la salade composée, nous avons mélangé : salade chicorée coupée en lanières, 3 ou 4 carottes râpées, 3 ou 4 pommes coupées en petits morceaux et arrosées de jus de citron pour éviter qu'elles s'oxydent à l'air, 1 radis noir râpé, une poignée de raisins secs, des noix en petits morceaux, 3 ou 4 oeufs durs (les blancs coupés en petits morceaux) et les jaunes gardés pour la déco.

Nous avons mis la sauce vinaigrette au dernier moment et la décoration fut faite en ajoutant sur le dessus de la salade les feuilles de pourpier (nous avons mis les queues de pourpier dans la soupe !) et les jaunes d'oeufs émiettés.

la vinaigrette a été réalisé par Marie-Antoinette avec un peu de miel pour adoucir l'amertume de la salade chicorée que nous avions ce jour.

Une fois attablés, plusieurs jardiniers ont découvert et apprécié ce mélange sucré-salé.

Nous reviendrons au printemps pour cuisiner ensemble de nouvelles recettes de saison et partager ce repas riche en échanges ! »

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre*(chair fondante), 500 g de betteraves rouges*, 500 g de lentilles vertes*, 1 chou chinois, 1 salade Chicorée, 1 botte de pourpier

Petit panier : 1 kg de pommes de terre*(chair fondante), 250 g de lentilles vertes*, 1 botte de pourpier

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

**Pommes de terre, lentilles vertes et betteraves rouges proviennent d'un maraicher en agriculture Bio situé à Nozay (91)*

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
Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020
UNION EUROPÉENNE