La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

20 mars 2018 - **n° 805**

A noter dans vos agendas

L'Assemblée Générale des Potagers aura lieu le

Samedi 07 avril à 9 h30

Plus d'informations sur l'organisation de cette journée dans la prochaine Feuille de Chou (envoyez-nous votre pouvoir si vous ne pouvez pas venir).

Suspension annuelle de la livraison des paniers

Notre formule d'abonnement prévoit une suspension de la livraison de nos paniers pendant 4 semaines : il n'y aura donc pas de paniers distribués en semaine 16, 17, 18 et 19 (de mi-avril à mi-mai).

C'est la période "creuse" pour les légumes : presque plus de légumes d'hiver et pas encore assez de légumes de printemps pour remplir nos paniers. Nos salariés vont donc travailler intensément dans nos parcelles pendant toute cette période pour démarrer la production printanière.

En fonction de vos points de dépôts, vous recevrez votre dernier panier : le mercredi 11 avril ou le jeudi 12 avril et, pour Marcoussis, le vendredi 13 avril ou le samedi 14 avril.

La reprise de la distribution des paniers aura lieu la semaine 20 : mercredi 16 mai, jeudi 17 mai (pour les points de dépôt) et pour Marcoussis, vendredi 18 mai et samedi 19 mai.

Notre rendez-vous de la semaine

La commune d'Ollainville où nous avons ouvert un point de dépôt de nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires (à la Maison Pour Tous, livraison chaque mercredi) organise son

2ème salon de l'Environnement

Samedi 24 mars de 10 h à 18 h

Retrouvez nous à l'Espace Aragon où nous aurons un stand ainsi que d'autres producteurs locaux et professionnels engagés dans une démarche de développement durable pour échanger, vous informer sur la réalisation de travaux en vue d'économies d'énergie et dans le respect de l'environnement, la valorisation des circuits-courts, le recyclage des déchets, etc.

A 18 h, projection du film « Home ». Venez nombreux et parlez-en autour de vous !

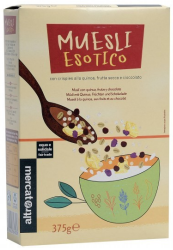
Association Les Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard 91460 MARCOUSSIS - Directeur de la Publication : Thierry Cuisin - Rédactrice : Laure Gibou
Tél. : 01.64.49.52.80 - Courriel : l.gibou@pdm91.fr / Site web : www.lespotagersdemarcoussis.org

Quoi de neuf à la boutique de la ferme des Potagers ?

Notre partenaire ARTISANS DU MONDE vous propose une sélection d'oeufs de Pâques BIO et autres douceurs chocolatées pour gâter petits et grands.

Nos apiculteurs locaux n'ont plus de miel, il faut attendre les beaux jours pour que les abeilles reprennent leur activité. En attendant, ARTISANS DU MONDE propose ce miel BIO crémeux issu de différentes fleurs, récolté par de petits groupes d'apiculteurs latino-américains, selon les principes du commerce équitable (450 g à 6,60 €).

L'huile d'olive vierge BIO de Palestine, nouvelle récolte, est arrivée ! La bouteille de 50 cl est à 12,50 €.



Et pour vos petits déjeuners, ce Muesli fruits choco quinoa à déguster avec du lait ou du yaourt. Il est composé de fruits (23%), de chocolat (13%) et du quinoa soufflé (11%) à 4,90 € les 375 g.

La recette de la semaine

SOUPE DE LENTILLES, POIREAUX ET POMMES DE TERRE

Ingrédients (pour 4 personnes) : 250 g de lentilles vertes, 2 pommes de terre, 1 poireau, 1 oignon, 1 cube de bouillon de légumes (facultatif), 1 càs d'huile d'olive, sel & poivre, Paprika

Préparation : Epluchez et lavez les légumes.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile.

Faites revenir rapidement l'oignon émincé, le poireau (le blanc et un peu de vert) coupé en rondelles et les pommes de terre coupées en quartiers.

Ajoutez les lentilles, un peu de sel, le poivre et le paprika.

Recouvrez d'eau (un peu plus d'1 litre) puis émiettez le cube.

Faites cuire environ 35 minutes ou plus (les lentilles et pommes de terre doivent être fondantes).

Mixez et servez bien chaud.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 500 g d'oignons*, 500 g de lentilles vertes*, 1 botte de poireaux, 500 g de céleri rave*, 1 salade Feuille de Chêne

Petit panier : 500 g de pommes de terre* (chair ferme), 250 g de lentilles vertes*, 1 botte de poireaux, 1 botte de pourpier

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

**Pommes de terre, lentilles et oignons proviennent de maraichers en agriculture Bio situés à Allainville-en-Beauce et à Nozay*

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