

Notre boutique à la Ferme reste ouverte !

Comme vous le savez, pas de panier pendant 4 semaines (reprise des livraisons en semaine 20) mais **notre boutique reste ouverte, venez-nous voir et faites le plein de légumes et fruits frais, bio et de saison** : asperges vertes, ail des ours, épinards, choux-fleur, salades, pommes de terre, carottes, concombres, fraises, pommes, poires, kiwis, pamplemousses... et aussi **pains, fromages, oeufs extra-frais...** et **toutes nos conserves** : jus de pomme, jus d'orange, sauce tomate, confitures, compotes, soupes et veloutés.

Horaires d'ouverture : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30

La vie aux Potagers

Arrivée en avril 2014 en tant que Cheffe de Culture, **Hélène BAILLET** prend son envol et va reprendre, avec deux amis rencontrés sur les bancs de la fac, une exploitation maraîchère dans Le Morbihan.



Au programme cet été, travail en binôme avec l'exploitant actuel pour assurer la passation puis la **vente directe** de leur production bio à la ferme et **sur les marchés** environnants.

« *Je suis très heureuse d'avoir participé pendant ces 4 années à l'aventure des Potagers. Cette expérience fut riche en enseignements divers et je souhaite une bonne continuation à toute l'équipe !* » Son poste sera pourvu prochainement.

Hélène est arrivée aux Potagers de Marcoussis sans connaissance du monde associatif et de l'insertion en particulier. Ses craintes ont été rapidement dissipées et elle a su **fédérer les énergies** autour d'elle avec pour résultat notable une **amélioration** de la **qualité** de nos légumes.

Nous remercions Hélène pour tout ce qu'elle nous a apporté et lui souhaitons pleine réussite dans la réalisation de son projet !

La recette de la semaine

Découvrez l'Ail des Ours

Cette semaine, à la boutique, nous vous faisons découvrir **l'Ail des ours**, utilisée par les chefs étoilés, c'est une **variété sauvage d'ail alimentaire** qui pousse au printemps (très riche en vitamine C, c'est une plante dépurative qui aide notre corps à éliminer les déchets, elle a des vertus amincissantes).



En cuisine, on utilise **ses feuilles** principalement mais **ses fleurs** sont également **comestibles**.

Crue : on peut ciseler ses feuilles dans un **fromage frais** ou une **salade verte** ou les ajouter comme condiment juste en fin de cuisson dans une **poêlée de légumes**, etc.

Cuite : on peut en faire un potage, comme pour une **soupe** de cresson avec quelques pommes de terre, on peut également l'ajouter sur des viandes, dans une **omelette**, ou encore en faire un **pesto** (mixez les feuilles d'Ail des ours avec 100 g de tomates séchées (facultatives), 3 c. à soupe d'huile d'olive, 25 g de fromage (ce que vous avez en stock : parmesan, emmental, beaufort...), 1 pincée de gros sel... à servir avec des pâtes al dente ou à tartiner sur du bon pain frais avec du fromage de chèvre !), etc.

La botte est à **1,50 €** à la boutique, venez tester !