La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

09 mai 2018 - **n° 812**

Notre boutique à la Ferme reste ouverte !

Comme vous le savez, pas de panier pendant 4 semaines, reprise des livraisons semaine prochaine, mais **notre boutique reste ouverte, venez-nous voir et faites le plein de** légumes et fruits frais, bio et de saison : asperges vertes, blettes, 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

Les Potagers en image

Nos jardiniers et leurs encadrants-maraichers n'ont pas chômé pendant cette période de suspension des paniers, les légumes de printemps et d'été sont sortis de la pépinière et ont les racines en terre : ça pousse !

Blettes vertes, rouges ou jaunes, carottes, fenouils, betteraves, céleri branche ou boule, etc.

Fèves, tomates et tomates cerise, salades vertes, rouges, etc.

La recette de Joëlle

(notre CIP « fin gourmet » :)

Rillettes de sardine à l'Ail des Ours

Ingrédients : 1 boîte de sardines à l'huile, 1 belle càs de beurre ramolli ou 1 càs d'huile d'olive, 1 échalote très finement hachée, 5 brins d'ail des ours (feuilles, tiges et fleurs) finement ciselés, 3 càc de jus de citron, sel et poivre (ou piment en poudre des Potagers)

Préparation : Égouttez les sardines et placez les dans un bol (gardez si vous le souhaitez la boîte pour le service, la petite touche déco).

Ajoutez de l'huile d'olive (ou du beurre) et l'échalote dans le bol et écrasez à la fourchette jusqu'à ce que tout soit bien mélangé (il ne doit plus rester de beurre visible). Ajoutez le jus de citron, l'ail des ours ciselé, du sel et du poivre selon votre goût (ou le piment pour les plus téméraires) et mélangez bien. Réservez au moins une demi-heure au frais.

Servez accompagné de fines tranches de pain grillé et d'une salade verte des Potagers ou en accompagnement des lentilles de Didier SKURA, du riz ou du quinoa d'Artisans du Monde, etc.

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 : www.lespotagersdemarcoussis.org