La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

22 mai 2018 - **n° 814**

Notre rendez-vous de la semaine

Dimanche 27 mai, c'est la Fête des Mamans !

Plein d'idées cadeaux vous attendent à la boutique de la Ferme des Potagers !

Les bouquets de fleurs précommandés seront à venir chercher dès vendredi 25 mai à partir de 15 h (jusqu'à 19h) et samedi 26 mai de 10 h à 12 h30. Quelques bouquets supplémentaires seront présents pour celles et ceux qui n'ont pas eu le temps de réserver.

Vous pourrez également confectionner des corbeilles cadeaux de la composition de votre choix avec nos conserves artisanales (compotes, confitures, soupes, etc.), les produits locaux (tisanes La Vie en Herbes, miel, bières, biscuits, etc.) et les douceurs d'Artisans du Monde (chocolat, thé, etc.)

Et aussi tout l'artisanat : bijoux, étoles, objets déco, etc.

Idées Sorties

Jeudi 24 mai à 20 h30, projection du film « Nul homme n'est une île » au cinéma Espace Marcel Carné à St Michel sur Orge suivi d'un débat avec la productrice Mélanie Gérin.

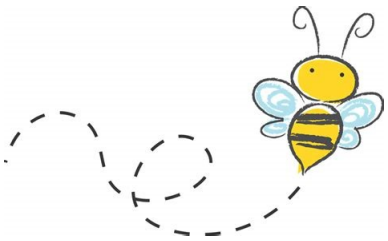
« Poursuivant un travail documentaire entamé avec « Les temps des grâces », Dominique Marchais a arpenté l'Europe à la recherche de modèles agricoles respectueux des hommes et des paysages. Une enquête ambitieuse sur la bonne gouvernance du bien commun. » (Libération)

Vendredi 25 mai à 19 h30, Présentation du scénario négaWatt, salle Jean Montaru (Parc des Célestins) à Marcoussis.

Les enjeux climatiques, énergétiques et environnementaux nous poussent à redéfinir nos modes de consommation et de production énergétiques. En explorant le formidable potentiel d'économie d'énergie qui nous entoure, l'association négaWatt projette ce que pourra être le monde en 2050 si on veille à consommer moins (sobriété et efficacité énergétique) et à consommer mieux (énergies renouvelables). Elle nous révèle également les bénéfices associés à une transition énergétique réussie en matière d'emploi, d'économie, de pollution de l'air, de précarité énergétique… Par Stéphane Signoret : ingénieur thermicien et journaliste scientifique de formation, rédacteur en chef de la revue professionnelle Energie Plus, vice-président de l'Association des journalistes de l'énergie. Passionné par le sujet de la transition énergétique, Stéphane Signoret est ambassadeur négaWatt depuis 2014. Entrée gratuite sur réservation au 01.64.49.69.80 ou sur https://fr.surveymonkey.com/r/RY6Q8JZ

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 ?



Les abeilles sont sorties de leur torpeur hivernale et ont repris leur butinage et la fabrication du miel.

Le miel des abeilles de Jean-Denis MULLER a donc fait son retour à la boutique de la Ferme des Potagers. Ses ruches, 100 % essonniennes, sont principalement situées à Marcoussis, deux sont à Nozay et une autre au Val Saint Germain.

« Ce miel de printemps est un miel clair, liquide pour l'instant mais qui va certainement cristalliser dans les semaines qui viennent. La cristallisation est un phénomène complétement naturel. Ce miel provient principalement du butinage des fleurs d'arbres fruitier, des petites fleurs comme le pissenlit et de fleurs de colza dont les champs sont très présents dans la région. » nous indique Jean-Denis.

Le pot de 1 kg est à 13,55 €, le pot de 500 g à 7,35 € et le pot de 250 g à 4,25 € !

La recette de la semaine

Blettes et pâtes à la Carbonara

<u>Ingrédients (pour 4 personnes)</u> : 400 g de pâtes de votre choix, 1 botte de blettes, 1 noix de beurre, 20 cl de crème liquide légère, 1 jaune d'oeuf, 100 g de lardons fumés, parmesan râpé, sel & poivre

<u>Préparation</u> : Lavez les blettes, pelez superficiellement les côtes et coupez en tronçons de 2 ou 3 cm de large feuilles et côtes.

Faites revenir dans une sauteuse, avec une noix de beurre, les morceaux de blettes et les lardons (jusqu'à ce que les côtes soient tendres).

Faites bouillir de l'eau en grande quantité avec du gros sel et faites cuire les pâtes. Egouttez en fin de cuisson avant de les mettre dans la sauteuse avec les blettes et les lardons, mélangez bien.

Pendant ce temps, faites chauffer doucement la crème dans une casserole. Battez le jaune d'oeuf dans un bol et incorporez doucement la crème chaude en battant à la fourchette. Salez, poivrez puis versez ce mélange sur les blettes/pâtes/lardons. Laissez cuire tout doucement une ou deux minutes. Servez aussitôt avec du parmesan râpé.

<u>Dans votre panier cette semaine</u>

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de carottes*, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de betteraves rouges, 1 botte de blettes, 1 salade Feuille de Chêne ou Batavia

Petit panier : 500 g de pommes de terre*, 1 botte de betteraves rouges, 1 botte de blettes, 1 salade Feuille de Chêne ou Batavia

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

**Pommes de terre et carottes proviennent de Denis RENARD, maraicher en agriculture Bio, situé à Allainville-en-Beauce*

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