La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

26 juin 2018 - **n° 819**

De nouveaux produits à la boutique de la Ferme des Potagers

Artisans du Monde, via sa centrale d'achat Solidar'Monde, nous annonce le retour, à la boutique de la Ferme des Potagers, des produits de Fair Trade Lebanon.

Fair Trade Lebanon (FTL) est une **Organisation Non Gouvernementale** (ONG) née en 2006 de la volonté d'une poignée de libanais de changer la vie des populations rurales les plus défavorisées du Liban.

Constatant qu'il existe dans les régions rurales une infrastructure de production agricole sous-employée ainsi que des savoir-faire traditionnels inestimables ; les fondateurs du projet choisissent le **commerce équitable** afin de créer des possibilités d'exportation pour les petits producteurs et les coopératives de transformation de ces régions. L'association a le double but d'**améliorer les conditions de vie** des populations rurales et de développer les échanges liés au commerce équitable au Liban.

En effet, FTL met en place des **activités de développement agricole** afin de renforcer les capacités de production et de commercialisation des produits tout en améliorant les conditions de travail **(égalité des genres, travail des enfants…)** et les principes du commerce équitable **(meilleur salaire, transparence, préfinancement, partenariats à long terme…)**. Ces activités consistent à donner des formations, à fournir des équipements ou rénover des locaux, à instaurer une chaine de production conforme aux normes internationales ou encore à certifier les produits éligibles (Fairtrade, bio…), tout en entretenant un **dialogue constant et direct** avec toutes les unités de production.

Voici une **sélection de leurs produits** que vous pouvez retrouver à la boutique de la Ferme des Potagers :

Le fameux houmous, une purée de pois chiche crémeuse et dorée que l'on consomme en hors d'oeuvre, avec des bâtonnets de légumes, des pains pitas ou tout simplement sur des tartines de pain grillé. C'est aussi un des nombreux plats composant le mezzé libanais.

Le caviar d'aubergines : son goût légèrement fumé est une particularité libanaise, les aubergines sont grillées pour apporter cette saveur typique. Accompagnez ce caviar d'un filet d'huile d'olive, d'ail ou de persil. Délicieux sur une tartine de bon pain !

La Fleur de sel aux aromates (origan, sauge, sumac, thym et laurier) produite par une entreprise familiale de 4 personnes, située dans la région d'Enfeh où la production de sel et l'écotourisme sont les activités principales. Il s'agit d'une activité traditionnelle, la récolte de la fleur de sel se fait à l'aide d'un tireur en bois, toujours avant le lever du soleil. La coopérative de Qaouzah de 12 personnes s'occupe de la culture de la cueillettes des aromates et la coopérative Furzol, composée de 13 personnes, est en charge du conditionnement.

Intense et délicate, l'huile d'olive vierge du Liban est fabriquée de manière artisanale dans le respect de la tradition que nos producteurs se transmettent de génération en génération. L'huile d'olive bio est pressée à froid sur des meules de pierre. Peu filtrée, elle conserve tous ses arômes et est idéale pour accompagner salades, houmous ou taboulés.

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

Les Potagers en images

Les températures fraiches et la pluie de ces mois de mai et juin ont enfin laissé la place à l'été ! Nos **tomates** sont presque arrivées à maturité mais ont encore besoin de quelques jours pour se développer et rougir. Elles devraient rejoindre vos paniers d'ici 2 semaines.

En attendant, Asseitou, Fatoumata et Abokor cueillent les **groseilles** que vous trouverez dans vos Grands Paniers.

La recette de la semaine

Salade de millet aux courgettes, fenouil et graines de courge

Ingrédients (pour 4 personnes) : 250 g de millet (ou boulgour ou quinoa), 2 courgettes, 1 bulbe de fenouil, 100 g de dés de fromage frais ail et fines herbes, 30 g de graines de courge (facultatif), 1 poignée de persil plat. Pour la vinaigrette : 4 grosses cuillères à salade d'huile d'olive, 1 grosse cuillère à salade de vinaigre balsamique, 1 pincée de curcuma, sel & poivre du moulin

Préparation : Faites cuire le millet dans trois fois son volume d'eau bouillante pendant 15 à 20 mn. Retirez l'eau et laissez refroidir.

Dans une poêle à feu moyen, faites torréfier les graines de courge pendant quelques minutes. Lorsqu'elles commencent à griller, retirez du feu et réservez.

Coupez les courgettes en petits dés et le fenouil en morceaux. Faites les revenir dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive pendant environ 7-8 minutes.

Hachez le persil. Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile et le vinaigre, ajoutez une pincée de curcuma, salez et poivrez.

Dans un saladier, mélangez le millet refroidi avec les légumes, les graines de courge et le persil. Ajoutez les dés de fromage frais et versez la vinaigrette. C'est prêt !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 1 botte de carottes*, 2 fenouils, 1 concombre, 125 g de groseilles, 1 salade Batavia ou Feuille de Chêne

Petit panier : 800 g de courgettes, 1 fenouil, 1 botte de blette, 1 salade Batavia ou Feuille de Chêne

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

Ces carottes proviennent de l'exploitation d'un maraicher en agriculture biologique

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 12 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