La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

24 juillet 2018 - **n° 823**

Actualités

Jeudi dernier, sur invitation **d'Olivier THOMAS**, maire de Marcoussis, **François DUROVRAY**, président du Conseil Départemental de l'Essonne, **Dominique FONTENAILLE**, maire de Villebon-sur-Yvette et conseiller départemental, **Jérôme GESTIN**, directeur général adjoint en charge de l'aménagement et du développement des territoires essonniens sont venus visiter notre Ferme.

Patrick PRIGENT, président d'ESS'PrI (Groupement Economique et Solidaire), leur a présenté notre projet de **légumerie** qui devrait voir le jour à l'horizon 2019 et qui nous permettra de proposer des légumes lavés et découpés à des collectivités.

Zoom sur nos légumes d'été

Avez-vous déjà goûté des **tomates** Marmande, Noire de Crimée, Black Zebra, Evergreen (elles sont toujours vertes mais mûres ;) ou encore Caualina ? Des **tomates cerise** Bartelly, Gold nugget ou encore Black Cherry ? Des **aubergines** Japanese pickling ou Violette de Toulouse (mais de Marcoussis ;) ? Des **concombres** Le Généreux ou Rollinson's Télégraphe (celui-là fallait l'inventer ;) ?

A découvrir tout l'été dans vos paniers (et à la boutique) pour le plaisir des yeux et surtout des papilles !!!

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 ?

Découvrez les nouveautés estivales d'Artisans du Monde pour un été tout en fraicheur !

Le carcadé (infusion de fleurs d'hibiscus) : en provenance du Kenya, ces fleurs d'hibiscus sont issues de l'agriculture biologique. Après la cueillette, elles sont placées durant quelques jours sur des filets métalliques pour sécher au soleil. Les fleurs d'hibiscus sont ensuite détachées et emballées manuellement. Grâce à l'augmentation de la production, des emplois ont pu être proposés aux femmes. Appelée Carcadé en Egypte, Jamaisa au Mexique, Bissap au Sénégal ou Oseille rouge de Guinée et Rose d'Abyssinie, la fleur d'hibiscus est une plante herbacée de la famille du Malvacée reconnue pour ses vertus tonifiantes. Riche en vitamine C, l'infusion d'hibiscus ne contient ni théine, ni caféine et peut donc être consommée à toute heure de la journée. On peut la consommer glacée !

Ice tea bio : pétillant et à base de thé bio frais et de sucre de canne bio non-raffiné, les vertus stimulantes et tonifiantes du thé en font un rafraîchissement idéal pour les longues après-midi d'été.

Lait de coco bio : crémeux à souhait, produit en Thaïlande à partir de noix de coco issues de l'agriculture biologique, mûries au soleil puis transformées en un délicieux lait sans agent conservateur, ni arôme artificiel. Il donnera une touche exotique à vos smoothies, cocktails et plats sucrés ou salés.

La recette de la semaine

Curry d'aubergines au lait de coco

Ingrédients (pour 4 pers.) : 2 aubergines , 2 tomates moyennes ou 500 g de tomates cerise, 200 g Pois chiches, 1 oignon moyen, 1 gousse d'ail, 1 càc de Cumin, 1 càc de garam masala, 2 cm de racine de gingembre, 1 càs de pâte de curry doux, 40 cl de lait de coco, 2 càs d'huile de coco, ½ bouquet de coriandre, sel & poivre

Préparation : Épluchez le gingembre, l'ail et l'oignon puis hachez-les. Chauffez l'huile de coco dans une sauteuse et faites revenir le mélange haché. Ajoutez les épices et la pâte de curry.

Pelez et concassez les tomates, coupez les aubergines en quartiers avant de les incorporer à la préparation, mouillez avec 10 cl d'eau et laissez mijoter 10 ou 15 min, à feu moyen et à couvert.

Ajoutez le lait de coco et les pois chiches. Salez et poursuivez la cuisson pendant 10 min à feu doux.

Parsemez de coriandre et servez avec un riz basmati.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 2 concombres, 500 g d'aubergines, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerise (variétés mélangées), 1 salade batavia ou feuille de chêne*

Petit panier : 800 g de courgettes, 500 g d'aubergines, 1 kg de tomates rondes, 500 g de tomates cerise

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

Ces salades 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 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