



La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

04 septembre 2018 - n° 826

FORUM DES ASSOCIATIONS DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018

GYMNASSE DE LA FERME DES PRÉS, RUE FINOT



Nos rendez-vous de la semaine

Dimanche 9 septembre à Marcoussis

Rendez-vous annuel incontournable, le Forum des Associations vous permet de découvrir toutes les activités que vous pouvez pratiquer et d'aller à la rencontre de toutes les associations sportives, culturelles, solidaires, etc. que compte le village de Marcoussis. Démonstrations, essais, renseignements vous seront proposés au **gymnase de la Ferme des Prés, rue Finot de 10 h à 18 h**.

Les Potagers et la Conserverie y auront un stand, c'est le moment de venir nous rencontrer mais aussi de nous adresser vos familles, amis, voisins à qui vous avez sans doute déjà parlé des bons paniers de légumes que vous dégustez chaque semaine et qui ont peut-être envie d'essayer à leur tour : **nous proposons des Offres d'Essai d'un panier par semaine pendant 4 semaines pour « tester » la formule avant de s'engager, parlez-en autour de vous !**

Nous serons également présents à **Saint-Germain-lès-Arpajon le samedi 8 septembre** où nous avons un point de dépôt de nos paniers de légumes. Vous pourrez venir à la rencontre des bénévoles des associations germinoises, de **9 h à 17 h, à l'Espace Olympe de Gougues**.



Et aussi aux Ulis où nous avons un point de dépôt de nos paniers de légumes à la Maison Pour Tous des Amonts qui vient de réouvrir après une rénovation du site. **Samedi 8 septembre, de 9 h30 à 17 h, rendez-vous au gymnase des Amonts des Ulis**, pour un tour d'horizon des activités proposées par une centaine d'associations.

Envie de faire du bénévolat en cette rentrée 2018 ?

Nous recherchons des bénévoles pour animer des **ateliers de conversation en français**, les lundis matin ou mardis matin de 10 h à 12 h, pour nos salariés en insertion ayant une problématique linguistique.

Il ne s'agit pas de donner des cours de Français mais bien de **discuter ensemble** sur des thèmes de la vie courante, un peu de grammaire et de conjugaison pour comprendre comment construire une phrase et quel temps utiliser. Les **prérequis** sont les suivants : bonne connaissance du français, fiabilité, ponctualité et soif d'échanges !

Venez rejoindre notre équipe de bénévoles afin de permettre à un petit groupe de salariés de pratiquer la langue française de façon conviviale. **Plus d'info** auprès de **Joëlle FERRER au 01.64.49.55.30**.

MERCI à tous les bénévoles qui se sont relayés sur le stand des Potagers de Marcoussis, de la Conserverie et d'Artisans du Monde pendant la FETE DU BLE qui fut, cette année encore, un beau succès !

Quoi de neuf à la boutique ?

Les équipes de la Conserverie Coopérative de Marcoussis ont profité de ce bel été pour nous concocter une nouvelle recette de **Jus de Tomate** réalisée avec les **tomates noires de Crimée** des Potagers de Marcoussis : à servir bien frais à l'apéritif, avec une pointe de céleri ou de piment, ou le matin pour faire le plein de vitamines, mais aussi pour faire "gonfler" la semoule du taboulé, un régal ! La **ratatouille** est à nouveau disponible.



Nous avons récolté nos **premières pommes**, acidulées et sucrées, elle sont à croquer ! Après les Grands Paniers la semaine dernière, c'est au tour des Petits Paniers de les déguster.



La recette de la semaine

Clafoutis d'Aubergines



Ingrédients pour 4 pers. : 2 aubergines, 150 g de fromage de chèvre (ou un autre fromage de votre choix), 3 oeufs, 1 càc de Maïzena (ou farine), 20 cl de crème liquide, 2 pincées d'herbes de Provence, 4 càs d'huile d'olive, sel & poivre

Préparation :

Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C).

Rincez les aubergines, coupez-les en petits cubes.

Faites-les dorer 5 min à la poêle dans 4 cuillères à soupe d'huile.

Egouttez-les sur du papier absorbant avant de les saler et poivrer.

Battez les oeufs avec la Maïzena (ou la farine) et la crème, sel, poivre et herbes de Provence.

Répartissez les aubergines dans des ramequins, ajoutez le fromage de chèvre (ou un autre fromage de votre choix) en petits morceaux.

Versez la préparation par-dessus.

Enfournez 10 à 15 min.

Servez le clafoutis chaud, tiède ou froid, accompagné d'une salade aux herbes.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg d'aubergines, 1 concombre, 500 g de poivrons, 600 g de tomates, 300 g de tomates cerise, 200 g de piment, 1 salade

Petit panier : 1 kg de pommes, 500 g d'aubergines, 1 kg de pastèque, 600 g de tomates

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

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

