

COMMANDE et LIVRAISON de nos CONSERVES sur les points de dépôt



Cette semaine, nous vous proposons de commander nos bonnes recettes élaborées par la **Conserverie Coopérative de Marcoussis** et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel (également possible pour les personnes faisant une **Offre d'Essai**).

Pour cela, il suffit de compléter le **bon de commande** (au verso) et de nous le retourner à notre adresse, Chemin du regard 91460 MARCOUSSIS, accompagné de votre règlement **avant le dimanche 07 octobre 2018**.

Les produits commandés seront **livrés sur votre point de dépôt habituel** en même temps que votre panier de légumes (votre commande sera dans un sac ou un carton indépendant à votre nom) : le **mercredi 10 octobre** (pour les dépôts d'Ollainville, Chatenay-Malabry et Draveil) et le **jeudi 11 octobre** pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.

C'est le retour de la **ratatouille**, profitez-en également pour découvrir notre **jus de tomate** réalisé avec les tomates Noires de Crimée des Potagers de Marcoussis.



Vous pouvez également commander **le miel d'été** des abeilles de Jean-Denis MULLER (de couleur ambre sombre, ce miel réunit les saveurs et les qualités d'un grand nombre de fleurs d'été y compris celle du châtaignier qui lui donne cette teinte plus foncée), notre gamme de **produits secs** et **des bouchons en liège réutilisables** qui vous permettront de **refermer temporairement** un pot de soupe ou de compote, un flacon de jus de pomme ou de sauce tomate entamé (à conserver au réfrigérateur après ouverture) ou de transformer ces jolis bocaux de conserves en **contenant de conservation** pour vos riz, pâtes, épices, tisanes, farine, etc.



Deux tailles de bouchon : le **diam. 100** vous permettra de fermer tous les pots (soupes, compotes, etc.) et le **diam. 60** de fermer tous les flacons (velouté, jus, sauce tomates, etc.)

Pour passer commande de tous ces produits, rendez-vous au dos de cette Feuille de Chou !

La recette de la semaine : Poêlée de Courge Galeuse d'Eysines



La "Courge Galeuse d'Eysines" peut paraître repoussante avec un tel nom ! Il n'en est rien : sa chair est jaune d'or et fine, savoureuse et plutôt sucrée. On l'appelle "galeuse" car sa peau au fil de sa croissance se couvre de dessins en relief. Quant à Eysines, c'est la ville, près de Bordeaux, d'où elle est issue... mais elle a poussé dans nos parcelles à Marcoussis.

Ingrédients pour 4 : 1 kg de courge, 10 g de graine de sésame, huile d'olive, poivre & sel

Préparation de la recette : Coupez la courge, retirez la peau (comme vous le feriez avec un melon) puis les graines, les parties filandreuses et coupez la chair en petits cubes. Faites revenir les dés de courge dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 à 10 min. Pendant ce temps, faites torréfier, dans une autre poêle sans ajout de matière grasse, les graines de sésame puis lorsqu'elles sont dorées, ajoutez-les à la poêlée de courge. Salez, poivrez, mélangez bien, c'est prêt ! A servir avec une viande blanche ou du riz.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 2 kg de courge Galeuse d'Eysines, 500 g d'aubergines, 500 g de poivrons, 700 g de haricots verts, 1 kg de tomates, 200 g de tomates cerises, 1 salade*

Petit panier : 1 kg de courge Galeuse d'Eysines, 300 g d'oignons, 1 kg de tomates, 1 salade*

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

*Les 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





BON DE COMMANDE (à nous retourner **avant le 07 octobre 2018**)



Nom :

Prénom :

Lieu de Dépôt panier :

| PRODUITS | Prix unitaire | Quantité souhaitée | Prix total |
|--|-----------------------------------|--------------------|------------|
| Soupe de Tomate (flacon 500 g) La recette du Chef Constant Tomates*(81%), Oignons* (12,2 %), concentré tomates* (5,5 %), Huile d'olive*(0,8 %), Ail* (0.5%), sel, poivre, jus de citron* | 4.80 € | | |
| Velouté de courgettes - concombres (flacon 500 g) Courgettes* (50 %), Concombres* (40 %), Oignons (8 %), Huile d'olive* (1.5%), Sel | 3.90 € | | |
| Velouté de courgettes - Pommes de Terre (pot 450 g) Courgettes* (60%), Pomme de terres* (20%), Oignons* (18%), Huile d'Olive* (1.5%), Sel (0.5%) | 3.90 € | | |
| Velouté de Pleurote (pot 440 g au lieu de 500 g) - 15 % Pleurotes* (40.1%), Eau (40.1%), Pomme de terres* (5.8%), blancs de Poireaux (5.8%), Oignons* R (5.8%), Huile d'Olive*, Sel | 5.00 € (au lieu de 5.90 €) | | |
| Ratatouille (pot de 750 g) Elle est de retour ! Courgettes*(34,9 %), Tomates*(31,8 %), Aubergines*(14 %), Oignons*(12,7 %), Poivrons*(5,1 %), Huile d'olive*(1,3 %), Thym*(0,10 %), Laurier*(0,04 %), Sarriette*(0,01 %), sel | 5.40 € | | |
| Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g ou pot 450 g) 250 g Eau (46;5%), Concentré de tomates* (34;1%), Oignons* (10;6%), Huile d'olive* (3;2%), Sucre* (4;1%), Sel, Romarin*, Piment d'Espelette, Thym*, Laurier*, Acidifiant : jus de citron* 450 g | 2.95 € 4.05 € | | |
| Jus de Tomate (flacon 950 g) NOUVELLE RECETTE ! Tomates fraîches Noires de Crimée*, jus de citron*, Sel | 3.85 € | | |
| Compote de Poires - Pommes (pot 450 g) Poires*(65%), Pommes* (25%), Sucre* (10%), Acidifiant: jus de citron* | 3.90 € | | |
| Compote de Pommes - Vanille (pot 450 g) Pommes* (90%), Sucre* (6%), Vanille*, Acidifiant: jus de citron* | 3.90 € | | |
| Confiture Extra d'Abricots (pot 300 g) Abricots* (60 %), Sucre de canne* (40 %) | 4.70 € | | |
| Confiture Abricots - Framboises (pot 300 g) Abricots* (36 %), Framboises* (19 %), Sucre de canne* (45 %) | 4.70 € | | |
| Confiture Abricots - Vanille (pot 300 g) Abricots* (55 %), Sucre de canne* (45 %), Vanille* (0.02 %) | 4.70 € | | |
| Confiture Extra de Fraise (pot 300 g) Fraises* (65 %), Sucre de canne* (35 %) | 5.00 € | | |
| Confiture Kiwis - Pommes (pot 300 g) Kiwis* (50 %), Pommes* (20 %), Sucre de canne* (30%), Acidifiant : jus de citron* | 5.00 € | | |
| Confiture de Nectarines (pot 300 g) Nectarines* (55 %), Sucre de canne* (45 %), Acidifiant : jus de citron* | 4.70 € | | |
| Confiture d'Or (non certifiée Bio) (pot 300 g) Courges (65 %), Sucre (35 %), Acidifiant : jus de citron | 4.70 € | | |
| Confiture de tomates vertes au piment d'Espelette (pot 300 g) Tomates vertes*(53%), sucre de canne*(45%), jus de citron* (2%), piment d'Espelette*(0,2%) | 4.70 € | | |
| Pleurotes séchés* de la champignonnière des Potagers (sachet 25 g) | 2.90 € | | |
| Shiitakes séchés* de la champignonnière des Potagers (sachet 25 g) | 3.40 € | | |
| Poudre de piment* des Potagers de Marcoussis (sachet 10 g) | 2.50 € | | |
| Poudre de pleurotes* de la champignonnière des Potagers (sachet 10 g) | 2.00 € | | |
| Poudre de shiitakes* de la champignonnière des Potagers (sachet 10 g) | 2.40 € | | |
| Miel d'été des abeilles de Jean-Denis MULLER (pot 500 g) | 7.35 € | | |
| Bouchon en liège pour refermer vos conserves Pour les flacons (diam.60) | 0.75 € | | |
| | Pour les pots (diam.100) | 1.35 € | |

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

MONTANT TOTAL DES ACHATS :

Règlement par chèque à l'ordre de la **Conserverie coopérative de Marcoussis** à joindre à la commande, Merci !

Ferme des Potagers - Chemin du Regard - 91460 MARCOUSSIS