# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

09 octobre 2018 - **n° 831**

## Notre rendez-vous de la semaine

Du 08 au 14 octobre, c'est la semaine du Goût ! A cette occasion, les Potagers de Marcoussis organisent :

samedi 13 octobre de 10 h à 12 h30

**la 5ème Bourse d'échange de confitures "fait maison"**

À la Ferme des Potagers - Chemin du Regard (derrière le parc des Célestins) à Marcoussis.

Le principe est simple : vous venez avec 1 à 3 pots de confiture "fait maison" et vous repartez avec un nombre de pots équivalents qui auront été faits par une autre personne. On peut ainsi découvrir de nouvelles saveurs, échanger des recettes avec d'autres amateurs, etc.

Celles et ceux qui ne font pas de confiture sont également les bienvenus : vous pourrez déguster les confitures réalisées par les équipes de la Conserverie Coopérative de Marcoussis.

Ce sera également l'occasion, pour celles et ceux qui ne sont pas encore venus jusqu'à nous de découvrir notre boutique à la Ferme et les nombreux produits locaux que nous proposons (miel, bières, produits laitiers, pains, oeufs, etc…)

Produits & Terroir

Adhérent des Savoir-faire Essonniens, cette animation fait partie de Balade du Terroir en Essonne, édition d'automne, qui mobilise producteurs et artisans essonniens tout ce week-end pour vous faire découvrir leur production locale.

Plus d'info sur le site : www.tourisme-essonne.com

Nous vous attendons nombreux ce samedi !


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 ?

Cécile LAPIERRE, apicultrice à Marcoussis, vous propose de découvrir deux nouveaux produits à base de miel :

Les rayons de miel : le miel est encore dans les alvéoles de cire, directement sorti de la ruche. On découpe à la cuillère ou au couteau un morceau de rayon que l'on met en bouche. Entre la langue et le palais, le miel s'écoule, c'est un délice ! Ensuite, on peut mâcher longtemps la cire qui garde le goût du miel : un chewing-gum naturel !

Le mélange de fruits secs et de miel : délicieuse gourmandise de noix, amandes et noisettes mélangées au doux miel d'acacia. Très énergétique, ce mélange se déguste seul ou ajouté à du fromage blanc, faisselle ou autres produits laitiers.

Vous pourrez également découvrir le miel toutes fleurs des abeilles de Cécile, présenté dans des pots en verre de 500 g.

## La recette de la semaine

### Sauté de poulet aux coings

Ingrédients pour 4 pers. : 1 poulet de 1.8 kg, 700 g de coings, 4 oignons, 50 g de beurre, 2 càs de miel, 1 bouquet de persil plat, 1 càc de paprika, 1 pincée de safran, bouillon de volaille, sel & poivre

Préparation :

Coupez le poulet en morceaux. Faites-les dorer dans une cocotte à feu doux avec la moitié du beurre.

Pelez et émincez finement les oignons.

Retirez les morceaux de poulet de la cocotte et mettez les oignons à la place. Faites-les fondre en remuant à la spatule pendant 10 min environ. Remettez les morceaux de poulet.

Ciselez grossièrement le persil et ajoutez-le ainsi que le paprika. Remuez, salez et poivrez.

Mouillez d'eau avec le bouillon à peine à hauteur, et laissez mijoter à couvert pendant 30 min.

Essuyez les coings, coupez-les en quartiers et retirez le coeur et les pépins.

Faites-les revenir dans une poêle avec deux cuillères de miel et un peu de beurre.

Versez les morceaux de poulet et les coings dans un plat à tajine et mettez sur feu doux (si vous n'en avez pas, utilisez une cocotte en fonte).

Arrosez avec le jus de cuisson et couvrez. Faites mijoter doucement pendant 30 min et servez dans le plat.

## Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1,5 kg de coings, 500 g d'aubergines, 500 g de poivrons, 1 fenouil, 1 kg de tomates, 300 g de tomates cerise, 1 salade*

Petit panier : 1 kg de coings, 1 courge Musquée de Provence, 1 kg de tomates, 1 salade*, 1 bouquet de ciboulette et/ou persil

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

**L s 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**

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
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