

## Retour en images sur le Festival des Solidarités



Merci à tous nos **visiteurs**, nos **bénévoles** et aux représentants de l'**AMFAI**, **Artisans du Monde**, **l'Esat la Vie en Herbes**, la **Maison pour Tous**, le **Triangle Vert** et la **municipalité de Marcoussis** pour cette belle journée placée sous le signe des **Solidarités** !



## A noter !



Les Potagers, la Conserverie et la boutique resteront ouverts pendant les fêtes de fin d'année.

Vos paniers seront donc livrés les semaines 52 et 01 aux jours et horaires habituels. Si vous vous absentez, **n'oubliez pas de faire annuler vos paniers** : par mail exclusivement à l'adresse [l.gibou@pdm91.fr](mailto:l.gibou@pdm91.fr)

Pour des questions d'organisation interne, aucune annulation ne pourra être enregistrée du 20 décembre au 07 janvier : **vos demandes d'annulation, pour être prises en compte, doivent impérativement nous parvenir le jeudi 20 décembre dernier délai.**

Nous vous remercions par avance de votre aide et de votre compréhension.

## Quoi de neuf à la boutique ?



Vous connaissez et aimez déjà les **produits laitiers de la Ferme Sainte-Colombe** située à Saint-Mars-Vieux-Maisons (entre Provins et Coulommiers) : lait cru, fromage blanc, faisselle, crème, palets natures ou aux herbes... disponibles à la boutique de la Ferme des Potagers depuis ce mois de septembre.

Nous vous proposons dorénavant le **Brie de Coulommiers Fermier**, crémeux au lait cru bio, vendu entier ou en portion 1/8.



Prochaines livraisons de ces produits (notamment pour les amateurs de lait cru) : les mercredis 12 décembre, 9 janvier et 23 janvier.

## La Vie aux Potagers

Mercredi dernier, sur la base du volontariat, une dizaine de nos salariés en insertion ont pu participer à un atelier appelé « Dilemme » animé par l'association CRÉSUS et financé par la Fondation MACIF.



CRÉSUS est une association et un réseau qui accompagne depuis plus de vingt ans les ménages surendettés. L'association a développé depuis une dizaine d'années des actions de prévention et d'éducation budgétaires et financières dont l'atelier Dilemme auquel ont joué nos salariés. Il s'agit d'un jeu de plateau où les participants sont répartis en équipe et doivent gérer un budget mensuel de 1200 euros en s'acquittant d'un certain nombre de charges mensuelles. Ils doivent également à terme réussir à économiser afin de réaliser un projet. Le jeu permet de créer un dialogue autour de l'argent, de transmettre des connaissances pratiques sur le fonctionnement de la banque, des assurances ou encore des crédits.



## La recette de la semaine

### Chou rave poêlé à l'oignon et au sésame



**Ingrédients (pour 4 pers.)** : 1 kg de chou rave, 1 oignon, huile d'olive, 1 belle pincée de graines de sésame (facultatif, on peut remplacer par une épice de son choix), sel & poivre

**Préparation** : Rincez les choux raves, coupez-les en fines tranches et enlevez la peau au tour des tranches à l'aide d'un couteau (c'est plus simple que d'éplucher le tout en une fois). Coupez chaque tranche en lamelles de la même épaisseur que les tranches.

Épluchez l'oignon et le tranchez-le aussi en fines lanières.

Faites revenir les lanières d'oignon et de chou rave dans un filet d'huile d'olives pendant quelques minutes. Ajoutez un fond ½ verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu modéré pendant une vingtaine de minutes. Retirez le couvercle et faites cuire à feu vif pour les colorer et éliminer l'humidité. Assaisonnez.

Avant de servir saupoudrez de graines de sésame.

### Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg de navets\*, 1 kg de chou rave\*, 800 g de radis noirs\*, 800 g de betteraves\*, 1 botte de céleri branche, 1 salade frisée

**Petit panier** : 1 kg de potiron\*, 500 g de betteraves\*, 500 g d'oignons\*, 1 salade frisée

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

\*Ces légumes proviennent de l'exploitation d'un maraîcher en agriculture biologique

**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

