La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

15 janvier 2019 - **n° 840**

Solidarité, passons à l'action !

Nouvelle collecte de dons pour la distribution des Paniers Solidaires du Réseau Cocagne pour une alimentation saine pour tous !

Aujourd'hui en France, **8 millions de personnes** sont en situation de **précarité alimentaire**. Près de la moitié des enfants (de 3 à 17 ans) mangent moins de 2 fruits et légumes par jour, avec tous les impacts sanitaires que cela engendre. Nous ne pouvons pas rester les bras croisés !

« Le Panier Cocagne, c'est essentiel, parce que l'aide alimentaire, ça dépanne mais ce ne sont que des pâtes, des conserves, il n'y a pas de légumes. » déclare Daniel, bénéficiaire.

Quel est le principe de cette collecte ?

Grâce à votre don, des légumes bio sont vendus au prix solidaire de **4 € maximum** (pour un panier d'une valeur de 12 €) à des familles, des étudiants, des retraités en **difficulté financière**.

Ces légumes bio sont produits par les **salariés en parcours d'insertion** des Jardins de Cocagne participants (dont les Potagers de Marcoussis).

Des **cours de cuisine** sont également proposés gratuitement pour favoriser le lien social et faciliter la bonne utilisation des légumes.

Jardiniers, donateurs, bénéficiaires, partenaires publics et privés… ensemble, nous pouvons **agir pour un accès digne** pour tous à une alimentation saine et durable.

72 % des bénéficiaires affirment que leurs proches, et notamment leurs enfants, aiment de plus en plus les légumes grâce au panier solidaire.

31 % déclarent inviter plus à manger.

72 % estiment que c'est important de participer financièrement pour se sentir respecté(e).

Les Potagers de Marcoussis ont livré 8 paniers solidaires pendant 18 semaines en 2018, et pendant 30 semaines en 2017, à **l'épicerie sociale La Clé** de Longjumeau.

Si vous souhaitez soutenir l'opération Paniers Solidaires de Cocagne, vous trouverez des **bulletins de soutien** à la **boutique de la Ferme des Potagers** ou vous pouvez **faire un don en ligne**, ponctuel ou régulier, sur le site du réseau cocagne : http://dons.reseaucocagne.asso.fr/

(vous recevrez un reçu fiscal correspondant au montant de votre don)

Et parlez-en autour de vous, merci !

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

Retour en images

Patchwork de sourires pour le repas de fin d'année 2018 qui a réuni tous les salariés des Potagers de Marcoussis et de la Conserverie, les administrateurs et administratrices, les associations partenaires et nos bénévoles.

La recette de la semaine

Tarte à la courge et au roquefort

Ingrédients pour 4 pers. : 1 pâte feuilletée, 100 g de lardons fumés, 1 kg de courge, 1/2 L de lait, 50 g de roquefort, 70 g de châtaignes précuites, 20 g de cerneaux de noix, sel & poivre

Préparation : Préchauffez votre four à 200°C.

Lavez la courge et coupez-la en deux. Retirez les graines et les fibres avec une cuillère. Coupez la chair en gros morceaux et plongez-les dans le lait bouillant pendant environ 20 minutes. Égouttez bien, et écrasez à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez.

Écrasez grossièrement les châtaignes et incorporez les morceaux à la purée de courge. Réajustez l'assaisonnement.

Déroulez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquez le fond et les bords avec une fourchette afin d'éviter qu'elle ne gonfle pendant la cuisson.

Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons fumés pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez.

Concassez les noix. Émiettez le roquefort. Répartissez la purée courge-châtaigne sur toute la surface de la tarte. Ajoutez les miettes de roquefort et les morceaux de noix. Parsemez de lardons fumés et enfournez pour 20 minutes en surveillant la cuisson.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courge*, 800 g de navets*, 800 g de betteraves*, 500 g d'oignons*, 1 botte de pourpier, 200 g de mâche

Petit panier : 1 kg de courge*, 500 g de navets*, 500 g d'oignons*, 500 g de betteraves*, 1 botte de pourpier

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

**Ces légumes proviennent de l'exploitation de maraichers 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

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

UNION EUROPÉENNE