



La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

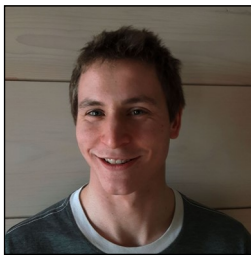
Chantier d'insertion par le maraichage biologique

29 janvier 2019 - n° 842

De nouveaux produits à la boutique de la Ferme des Potagers

Nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveaux producteurs essonniers en agriculture biologique.

René GODEAU, sa femme **Corinne** et leurs fils cadet **Léo**, de la **Ferme du Bois Regnault**, située à **Etampes**, nous proposent de découvrir leurs légumes secs.



Située entre la Beauce et le Hurepoix, leur ferme familiale, acquise par le grand-père en 1920, est située sur un plateau calcaire encadré par deux vallées. Cette terre drainante permet la culture de produits ne nécessitant pas beaucoup d'eau (lentille, sarrasin, etc.), l'exploitation ne disposant pas de système d'irrigation. René GODEAU s'installe sur la ferme en 1984, et après plusieurs années en agriculture conventionnelle, il convertit ses cultures en **agriculture biologique** au début des années 2000 avec sa femme. Depuis peu, leur fils cadet les a rejoint pour développer leur activité.

A la boutique de la Ferme des Potagers, vous pourrez découvrir une sélection de leur production : **haricots blancs**, **pois chiche** et **pois cassé** en sachet de 500 g (possibilité de plus grand conditionnement).



Exploitation familiale depuis 1976, la **Ferme LA-FOUASSE** est située à **Pecqueuse**. A l'origine, composée de 30 hectares pour la culture de céréales, **Sylvie** (la maman) agrandit petit à petit la ferme familiale qui dispose désormais de 180 hectares en **agriculture biologique** depuis 2009.

Thomas (le fils) consacre 6 hectares au maraîchage et en 2013, **Valérie** (la fille) confectionne des **pâtes artisanales** avec le blé et les légumes de l'exploitation. Dans leur ferme, ils produisent des spécialités natures, complètes, mais également aromatisées avec le jus de leurs légumes.



Ils utilisent du **blé tendre** de la ferme, plus savoureux que le blé dur, qu'ils font moudre à la **meule de pierre** (ces moulins ne font **pas chauffer la farine**. les propriétés des grains de blé ne sont donc pas détériorées) chez un boulanger de la Celle-les-Bordes puis l'aromatisent avec du jus de légumes avant de les faire **sécher à 38°** (la pâte n'est chauffée à aucun moment dans la fabrication pour en conserver

toutes les propriétés nutritives). Ces pâtes sont idéales pour certaines personnes intolérantes car elles ne contiennent ni oeufs, ni arachides. Disponibles dès à présent à la boutique : **Canestri**, **Macaroni**, **Ofeli**, **Fusilli** et **Fusilli au topinambour** en sachet de 250 ou 500 g.



La recette de la semaine du Petit Panier

Mijoté de carottes et
pommes de terre persillées



Ingrédients pour 4 pers. : 500 g de carottes, 500 g de pommes de terre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil, 2 càs d'huile d'olive, sel & poivre

Préparation : Pelez les pommes de terres et les carottes avant de les laver puis de les couper en rondelles pour les carottes, et en morceaux pour les pommes de terre.

Pelez et émincez finement l'oignon et la gousse d'ail.

Faites chauffer d'huile d'olive dans un autocuiseur et y faire fondre l'oignon. Quand l'oignon est fondu (mais pas coloré), ajoutez les carottes et pommes de terre et la gousse d'ail pressée. Salez et poivrez.

Laissez revenir quelques minutes en mélangeant régulièrement.

Ajoutez 25 cl d'eau, fermez la cocotte, réduisez le feu et laissez cuire pendant 15 min après sifflement de la soupape.

Ouvrez la cocotte, laissez mijoter encore une dizaine de minutes pour faire évaporer le jus. Hachez le persil puis l'ajouter dans la cocotte et mélangez. Servez chaud.

La recette de la semaine du Grand Panier

Gratin de pommes de terre,
poireaux et carottes



Ingrédients pour 6/8 pers. : 1 kg de pommes de terre, 1 gros poireau ou 2 petits, 1 kg de carottes, 2 oignons, 2 oeufs, 30 cl de lait, 200 g d'emmental râpé, 50 cl de crème fraîche liquide, ail émincé, 1 pincée de curry, sel & poivre

Préparation : Lavez et épluchez tous les légumes. Coupez les pommes de terre et les carottes en fines rondelles, émincez les oignons et coupez le poireau en dés.

Dans une poêle, faites griller les oignons, puis ajoutez les carottes et le poireau avec la crème fraîche. Salez, poivrez et laissez mijoter doucement pendant 10 min.

Pendant ce temps, mélangez les jaunes d'oeufs, le restant de la crème fraîche, le lait et le curry.

Dans un plat à gratin, disposez au fond les pommes de terre puis alternez avec l'ail émincé, une couche de légumes, une couche de crème, une couche de gruyère. Finissez avec les pommes de terre et le gruyère.

Couvrez et faites cuire environ 40 min à th.7 (210°C). Découvrez et laissez gratiner 10 min.

Une fois cuit, dégustez dès la sortie du four avec le pourpier préparé en salade.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 confiture de tomates vertes soupe de la Conserverie Coopérative de Marcoussis, 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de carottes*, 500 g d'oignons*, 800 g de poireaux*, 1 botte de pourpier

Petit panier : 500 g de pommes de terre*, 500 g de carottes*, 400 g d'oignon*, 1 chicorée pain de sucre

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

*Ces légumes proviennent de l'exploitation de maraîchers 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-12 h30



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