La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

19 mars 2019 - **n° 848**

La vie aux Potagers

Clémentine FLOCON, chargée de mission dans la Lutte contre la précarité énergétique au sein de l'ALEC Ouest Essonne (Agence Locale de l'Energie et du Climat), est intervenue, fin février et début mars, à la Ferme des Potagers pour sensibiliser nos salariés en insertion aux problématiques liées à la maitrise de l'énergie et leur dispenser quelques conseils pour surveiller et réduire les factures d'électricité.

Lors de cette intervention, plusieurs outils adaptés ont été utilisés : diffusion d'un diaporama pour la partie théorique sur la consommation des équipements électriques domestiques et des ateliers ludiques, sous forme de jeux, afin de dynamiser l'animation.

Le « Juste prix de l'habitat » a remporté un franc succès ! Le jeu est composé de «cartes Énergie» représentant des postes de consommation du quotidien installées sur la table. De leur côté, les participants sont en possession de cartes «prix Énergie». Ils doivent alors essayer d'associer le bon prix au bon poste de consommation (les prix représentant la moyenne française d'une famille de 4 personnes). Les objectifs : informer sur le coût des postes de consommations quotidiennes d'énergie d'un logement, leur ordre d'importance, les différences significatives entre une bonne et une mauvaise pratique et sensibiliser aux éco gestes.

Autre atelier proposé : l'utilisation d'un Wattmètre pour évaluer la puissance et la consommation électrique des appareils ménagers du quotidien. Chacun a pu tester son téléphone portable et constater, non sans surprise, les disparités qui existent entre les différents appareils.

L'ALEC est un service public local qui accompagne les particuliers, propriétaires et locataires, sur les solutions d'efficacité énergétiques et d'énergies renouvelables dans l'habitat (conseils techniques personnalisés et gratuits). Plus d'info : www.alec-ouest-essonne.fr

Jeudi 14 mars, nous avons reçu un petit groupe d'étudiants en Master 2 Administration Economique et sociale à dominante « Gouvernance et encadrement du social, santé et territoire (GESST) », accompagné de Myriam LAHROUR, directrice du PLIE 91 (Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi), également intervenante à l'Université d'Evry sur le module « Dispositif de l'Emploi et de l'Insertion ». Au programme de cet après-midi : visite de notre structure et réponses aux questions diverses sur les activités d'un chantier d'insertion.

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

A noter dans vos agendas

L'ASSEMBLEE GENERALE DES POTAGERS

aura lieu **samedi 06 avril à 9 h.30**

et sera suivie d'un buffet participatif. Si vous ne pouvez venir, merci de nous envoyer votre **pouvoir** (par mail, en version scannée). Inscription :

https://goo.gl/forms/hXDyrS44iv3cwTZo1

Ou par mail à l.gibou@pdm91.fr

SUSPENSION ANNUELLE DE LA LIVRAISON DES PANIERS

Notre formule d'abonnement prévoit une suspension de la livraison de nos paniers pendant 4 semaines : il n'y aura donc pas de paniers distribués en semaine 16, 17, 18 et 19 (de mi-avril à mi-mai).

C'est la période "creuse" pour les légumes : presque plus de légumes d'hiver et pas encore assez de légumes de printemps pour remplir nos paniers. Nos salariés vont donc travailler intensément dans nos parcelles pendant toute cette période pour démarrer la production printanière.

En fonction de vos points de dépôts, vous recevrez votre **dernier panier** : le mercredi 10 avril ou le jeudi 11 avril et, pour Marcoussis, le vendredi 12 avril ou le samedi 13 avril.

La **reprise de la distribution** des paniers aura lieu la **semaine 20 : mercredi 15 mai, jeudi 16 mai** (pour les points de dépôt) et pour Marcoussis, **vendredi 17 mai et samedi 18 mai**.

Rappel : les prélèvements mensuels, calculés sur 12 mois, seront effectués fin avril et fin mai, comme tous les mois.

A NOTER : pendant cette césure, la boutique restera ouverte tous les **mercredis** de **10 h** à **12 h30** et de **15 h** à **18 h**, les **jeudis** de **15 h** à **18 h**, les **vendredis** de **15 h** à **19 h** et **samedis** de **10 h** à **12 h30** Vous pourrez venir faire vos achats de légumes et fruits bio, pains, miels, oeufs extra-frais, bières locales, produits laitiers, etc.

La recette de la semaine

Salade de pommes de terre et betteraves au cumin

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 betteraves rouges crues, 600 g de pommes de terre, 1 oignon rouge, 1 càs de graines de cumin, 2 càs de sucre roux, 6 càs d'huile d'olive, 2 càs de vinaige, 1 càs persil haché

Préparation : Epluchez les betteraves. Coupez-les en quartiers grossiers et déposez-les dans un saladier. Arrosez-les de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, saupoudrez de graines de cumin, mélangez-les et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de sucre roux.

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, chaleur tournante. Avec le sucre, elles vont légèrement caraméliser. A la fin de la cuisson, sortez du four et laissez tiédir.

Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et lavez-les. Faites les cuire à l'eau ou à la vapeur pendant une douzaine de minutes (elles doivent être tendres). Laissez tiédir également et coupez-les en morceaux.

Pelez l'oignon rouge et ciselez-le. Au moment de servir, mettez dans un saladier le sel, le poivre et le vinaigre puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Ajoutez les dés d'oignon, les cubes de pommes de terre et de betterave rouge. Mélangez.

Saupoudrez de persil ciselé et servez !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de betteraves rouges*, 1 kg de carottes*, 1 chou fleur*, 1 botte de pourpier, 1 salade Feuille de Chêne

Petit panier : 500 g de pommes de terre* (chair ferme), 500 g de betteraves rouges*, 250 g de mâche, 1 salade Feuille de Chêne

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

Ces légumes proviennent 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