

## COMMANDE et LIVRAISON de nos CONSERVES sur les points de dépôt



Cette semaine, nous vous proposons de commander nos bonnes recettes élaborées par la **Conserverie Coopérative de Marcoussis** et d'être livré(e) directement sur votre point de dépôt paniers habituel (également possible pour les personnes faisant une **Offre d'Essai**).

Pour cela, il suffit de compléter le **bon de commande** (au verso) et de nous le retourner à notre adresse, Chemin du regard 91460 MARCOUSSIS, accompagné de votre règlement **avant le dimanche 7 avril 2019**.

Les produits commandés seront **livrés sur votre dépôt habituel** en même temps que votre panier de légumes (votre commande sera dans un sac ou un carton indépendant à votre nom) : le **mercredi 10 avril** (pour les dépôts d'Ollainville, Chatenay-Malabry et Draveil) et le **jeudi 11 avril** pour tous les dépôts livrés habituellement ce jour-là.



C'est le retour du **Velouté de Pleurotes**, profitez-en pour découvrir nos nouveautés : **Gelée ou marmelade de Coings** et **Chutney d'oignons confits**, vous pouvez également commander le **miel toutes fleurs** des abeilles de Jean-Denis MULLER, nos **bouchons en liège réutilisables** qui vous permettront de **refermer temporairement** un pot de soupe



ou de compote, un flacon de jus de pomme ou de sauce tomate entamé (à conserver au réfrigérateur après ouverture) ou de transformer ces jolis bocaux de conserves en **contenant de conservation** pour vos riz, pâtes, épices, tisanes, farine, etc. des **tabliers pour adultes et enfants** aux couleurs des Potagers et de la Conserverie Coopérative de Marcoussis **pour cuisiner ou jardiner solidaire**.

**Pour passer commande de tous ces produits, rendez-vous au dos de cette Feuille de Chou !**

## Nouveautés Artisans du Monde



Toute cette semaine, à la boutique de la Ferme des Potagers, les bénévoles d'Artisans du Monde vous proposent de venir **découvrir et déguster** leur **nouvelle gamme de thés** : thé vert Bio Coco Citron, thé noir Chai aux épices (gingembre, cannelle, curcuma, cardamome...), rooibos aux superfruits (banane, ananas, mangue, coco et pulpe de baobab), thé vert Earl Grey à la bergamote et écorces d'orange, thé vert au jasmin, thé vert Sencha, etc.

**Rooibos** : appelé le « buisson rouge » d'Afrique du sud, c'est l'antioxydant miracle puisqu'il contient 56 composés phénoliques (dont 21 sont antioxydant) et l'acide férulique.

**Thé noir** : stimulant du fait de la théine qu'il contient, et réchauffant pour le corps. Maîtrise de l'oxydation du thé (humidité saturée avant roulage et séchage. Oxydation totale / Pas de fermentation.

**Thé vert** : thé santé du fait de sa haute concentration en polyphénols (antioxydants), en fer, vitamines et en catéchines. Séchage pour stopper l'oxydation du thé (afin d'évacuer l'humidité de la plante) puis roulage et séchage. Pas d'oxydation / Pas de fermentation.

**Thé blanc** : Faible teneur en théine, délicat en saveur et en arôme, rafraichissant l'été. Ce thé est uniquement flétri (comme un tisane). Oxydation infime / Pas de fermentation.

Cette **dégustation** vous permettra de goûter de nouveaux **thés aromatisés** venus du monde entier, issus du **commerce équitable**, et de redécouvrir les classiques. Plus d'info sur la démarche ADM : [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)

## Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)\*, 1 botte de blette, 1 botte de radis roses\*, 500 g d'oignons\*, 1 botte de pourpier, 1 salade Feuille de Chêne, 1 botte de ciboulette

**Petit panier** : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)\*, 1 botte de blette, 1 botte de radis roses\*, 1 salade Feuille de Chêne

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

\*Ces légumes proviennent de l'exploitation d'un maraicher en agriculture biologique autre que les PDM

**Boutique ouverte** : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18h - vendredi 15 h-19h - samedi 10 h-12h30





## BON DE COMMANDE (à nous retourner avant le 7 avril 2019)



Nom : .....

Prénom : .....

Lieu de Dépôt panier : .....

PRODUITS	Prix unitaire	Quantité souhaitée	Prix total
<b>Soupe de Courges</b> (pot 450 g ou 750 g) Eau (48.80 %), Courges* (28 %), Carottes* (10.50 %), Poireaux* (10.50 %), Huile d'Olive* (2.40 %), Bouillon légumes* (0.80 %)	450 g 4.10 € 750 g 5.25 €		
<b>Soupe de Légumes</b> (pot 450 g ou 750 g) Eau (47.70 %), Pommes de Terre* (18.8 %), Carottes* (13.80 %), Poireaux* (9.20 %), Oignons* (7.50 %), Huile d'Olive* (2.4 %), Sel, Laurier*, Thym*, Sarriette*	450 g 4.10 € 750 g 5.25 €		
<b>Soupe de Tomate</b> (flacon 500 g) <b>La recette du Chef Constant</b> Tomates*(81%), Oignons* (12,2 %), concentré tomates* (5,5 %), Huile d'olive*(0,8 %), Ail* (0.5%), sel, poivre, jus de citron*	5.05 €		
<b>Velouté de Courgettes - Pommes de Terre</b> (pot 450 g) Courgettes* (60 %), Pomme de terres* (20 %), Oignons* (18 %), Huile d'Olive* (1.5 %), Sel (0.5 %)	4.10 €		
<b>Velouté de Pleurotes</b> (flacon de 500 g) Pleurotes*(36 %), Eau, Pommes de terre*, Poireaux*, Oignons*, Huile d'olive*, sel	6.20 €		
<b>Sauce tomate cuisinée</b> (flacon 250 g ou pot 450 g) Eau (46;5%), Concentré de tomates* (34;1%), Oignons* (10;6%), Huile d'olive* (3;2%), Sucre* (4;1%), Sel, Romarin*, Piment d'Espelette, Thym*, Laurier*, Acidifiant : jus de citron*	250 g 3.10 € 450 g 4.25 €		
<b>Chutney d'Oignons confits au sirop d'Erable</b> (pot 100 g) <b>NOUVEAUTE !</b> Oignons* (55 %), vinaigre de cidre*, sucre de canne*, sirop d'Erable (2 %), jus de citron*	3.90 €		
<b>Compote de Pommes - Vanille</b> (pot 450 g) Pommes* (90%), Sucre* (6%), Vanille*, Acidifiant: jus de citron*	4.10 €		
<b>Compote de Poires - Pommes</b> (pot 450 g) Poires*(65%), Pommes* (25%), Sucre* (10%), Acidifiant: jus de citron*	4.10 €		
<b>Confiture d'Abricot</b> (pot 300 g) Abricots* (60 %), Sucre roux de canne* (35 %)	4.95 €		
<b>Confiture Extra de Fraise</b> (pot 300 g) Fraises* (65 %), Sucre roux de canne* (35 %)	5.25 €		
<b>Gelée de Coings</b> (pot 300 g) <b>NOUVEAUTE !</b> Jus de cuisson de coings (eau, coings*), sucre blond de canne*, vanille*, jus de citron*	4.10 €		
<b>Marmelade de Coings</b> (pot 300 g) <b>NOUVEAUTE !</b> Coings* (50%), Sucre*, eau	4.70 €		
<b>Confiture d'Or (non certifiée bio)</b> (pot 300 g) <b>PROMO Date Durabilité Minimale courte</b> Courges (65 %), Sucre (35 %), jus de citron	2.50 €		
<b>Confiture de Tomates vertes au Piment d'Espelette</b> (pot 300g) <b>PROMO DDM courte</b> Tomates vertes* (53 %), Sucre de canne* (45 %), jus citron*, piment d'Espelette* (0.2 %)	2.50 €		
<b>Jus de Pommes</b> (flacon 100 cl) 100 % pur jus de Pommes*, Acidifiant : jus de citron*	4.20 €		
<b>Miel toutes fleurs des abeilles de Jean-Denis MULLER</b> (pot 500 g)	7.80 €		
<b>Bouchon en liège pour refermer vos conserves</b> Pour les flacons (diam.60) Pour les pots (diam.100)	0.75 € 1.35 €		
<b>TABLIER vert « Les Potagers de Marcoussis »</b>	Taille Adulte 24.00 € Taille Enfant 16.00 €		
<b>TABLIER rouge « La Cuisine des Potagers »</b>	Taille Adulte 24.00 € Taille Enfant 16.00 €		

\*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

**MONTANT TOTAL DES ACHATS :** .....

Règlement par chèque à l'ordre de la **Conserverie coopérative de Marcoussis** à joindre à la commande, Merci !

Ferme des Potagers - Chemin du Regard - 91460 MARCOUSSIS