La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

14 mai 2019 - **n° 855**

Les Potagers en images

Ces 4 semaines d'interruption de livraison de nos paniers de légumes ont permis à nos salariés en insertion et à leurs encadrants-maraichers de s'occuper de la plantation de nos légumes de printemps et d'été. Certains sont déjà prêts à rejoindre vos paniers et d'autres ont encore besoin d'un peu de temps.

Aux arrachis :

Rempotage des plants d'herbes aromatiques avant plantation en pleine terre.

A Tiphaine :

Les choux raves ne sont pas encore arrivés à maturité.

Concombres et tomates ont encore besoin d'un peu de temps (environ 2 à 3 semaines pour les concombres et les tomates pas avant juillet).

Salades Batavias et Feuilles de Chêne, vertes et rouges, sont prêtes à être récoltées.

A la Ronce :

Les plantations de fèves ont commencé à s'épanouir.

Près de la Ferme :

Les courgettes arriveront prochainement à maturité et rejoindront bientôt vos paniers de légumes.

Nos pieds de fraises et nos groseilles… à venir prochainement !

Les navets nouveaux sont prêts et mis dans vos paniers dès cette semaine.

A noter dans vos agendas

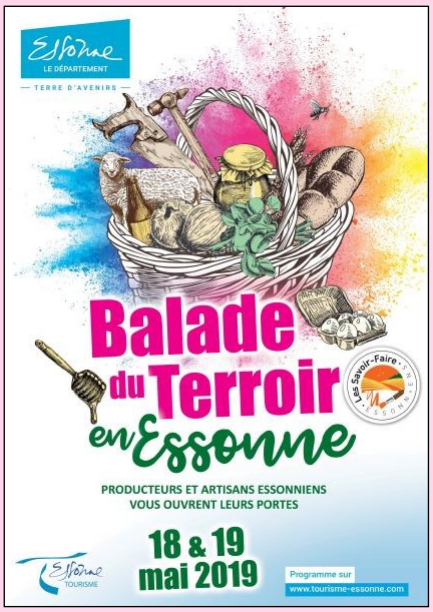
Le **jeudi 30 mai étant férié**, les paniers habituellement livrés le jeudi seront livrés le **mercredi 29 mai** (horaires de livraison inchangés).

A Marcoussis, rien de changé : les paniers seront à venir chercher le **vendredi 31 mai** ou **samedi 1er juin**.

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

Nos rendez-vous de la semaine

Notre partenaire BELLES FLEURS (où nous déposons chaque semaine nos paniers de légumes) propose à nos adhérent(e)s de venir profiter d'une vente exceptionnelle, le vendredi 17 et le samedi 18 mai : des plantes seront mises en vente à partir de 2 € le pot pour fleurir vos balcons, terrasses ou jardins à petits prix ! Plus d'info : 01 60 12 50 26



Ce week-end aura lieu les Balades du terroir en Essonne.

A cette occasion, la Ferme des Potagers ouvre ses portes à tous le samedi 18 mai de 10 h à 16 h (boutique ouverte en continu) et propose deux visites de la Conserverie à 14 h30 et à 15 h30.

Parlez-en autour de vous ! Plus d'info, cliquez ici

Les recettes de la semaine

Navets nouveaux sautés

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 botte de navets nouveaux, 2 càs d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, du persil (facultatif)

Préparation : Rincez vos navets, coupez-les en quartier et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 min. *Gardez les fanes pour faire un* ***velouté*** *(recette ci-dessous)*

Essorez-les et, dans une sauteuse, faites-les-dorer dans l'huile d'olive chaude.

Epluchez, dégermez et hachez les gousses d'ail et le persil avant de les ajouter dans la sauteuse. Laissez confire en remuant régulièrement à feu moyen.

Pour savoir s'ils sont cuits, goûtez-en un, s'il est tendre, c'est prêt ! A déguster avec une viande blanche ou en accompagnement de riz ou autre féculent.

Recette du velouté de fanes anti-gaspi (peut se faire avec **fanes de radis, de carottes**, etc) : Lavez et essorez soigneusement vos fanes de navets puis émincez-les. Otez la première peau de votre oignon et émincez-le. Pelez et coupez vos 4 pommes de terre en fines rondelles. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon avec 2 càs d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les feuilles de navets et faites-les fondre. Ajoutez enfin les pommes de terre, 1 L de bouillon de légumes et faites cuire sur feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes. Mixez l'ensemble au blender. Rectifiez l'assaisonnement et servez !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 botte de navets nouveaux, 1 kg de blettes, 500 g de rhubarbe, 1 concombre*, 700 g de betteraves rouges, 1 salade Feuille de Chêne

Petit panier : 1 botte de navets nouveaux, 1 concombre*, 1 botte de radis roses*, 1 salade

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

**Ces légumes proviennent d'un maraichersen agriculture biologique autre que les Potagers de Marcoussis*

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