La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

21 mai 2019 - **n° 856**

Notre rendez-vous de la semaine

Dimanche 26 mai,

C'est la Fêtes des Mamans !

Tout au long de cette semaine, plein d'idées cadeaux vous attendent à la boutique de la Ferme des Potagers !

A cette occasion, nous vous invitons à découvrir Fleurs de Cocagne : créée en 2014 et installée sur une ancienne exploitation horticole à Avrainville (Essonne), Fleurs de Cocagne est une Structure d'Insertion par l'Activité Economique (SIAE), association loi 1901, adhérente du Réseau Cocagne.

Dans les serres de Fleurs de Cocagne, l'objectif quotidien est d'aider des personnes, et principalement des femmes, à se reconstruire au travers d'un travail noble et valorisant. La production de fleurs biologiques (pas de pesticide) est utilisée en tant que support pédagogique et de remobilisation. Pendant leur contrat, les personnes en parcours d'insertion acquièrent ou révèlent des compétences transférables à d'autres domaines d'activité et reprennent ainsi une confiance indispensable à leur futur. Le fruit de ce labeur que sont les bouquets de saison réalisés par les salariées en insertion, sont vendus en circuits court à Paris et en IDF. Une sélection de ces bouquets sera en vente à la boutique de la Ferme des Potagers dès ce vendredi 24 mai.

Plus d'info : https://www.youtube.com/watch?v=RAfhkHLByWE

Vous pourrez également retrouver tout l'artisanat d'Artisans du Monde : bijoux, étoles, objets de déco, thé…

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

Zoom sur l'Atelier des Jardins Gourmands

Vendredi 24 mai de 14 h à 19 h et samedi 25 mai de 10 h à 12 h30, rencontre avec Sylvie YANNIC-ARNOULT de l'Atelier des Jardins Gourmands, qui vous proposera une dégustation/vente de confiture de lait, confiture de lait au sel de Guérande, pâtes de fruits en mélange et pains d'épices.

Le concept de l'Atelier des Jardins Gourmands repose principalement sur la récolte de fruits en surplus dans les jardins des particuliers (principalement en Essonne) et qui sinon ne seraient pas ramassés et donc perdus. Sylvie nous en dit plus : *« Je récolte moi-même les fruits et les transforme ensuite rapidement en confitures et pâtes de fruits selon des savoir-faire artisanaux. Je propose également du pain d'épices préparé avec du miel local (sans oeufs et sans beurre). J'utilise le maximum d'ingrédients d'origine locale et biologique, par exemple pour le pain d'épices, la farine de seigle bio provient d'un producteur local situé à Néron en Eure-et-Loir.*

Mon atelier se situe à Epinay-sur-Orge dans l'Essonne, je m'attache donc à faire une production artisanale et locale avec des produits le plus possible d'origine locale.

Les recettes que j'utilise sont à la fois classiques et originales mêlant les fruits aux épices ou aux herbes aromatiques. Mon objectif est toujours de fabriquer des produits de grande qualité gustative avec le moins de sucre possible pour préserver le goût originel des fruits. »

La recette de la semaine

Tarte Tatin aux navets, chèvre et miel

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 pâte brisée, 700 gr de navets, une bûche de chèvre, 1 ou 2 oignons, 2 càs de miel

Préparation : Lavez et épluchez les navets, puis coupez-les en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur maxi. Pelez et émincez les oignons.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, et ajoutez les oignons émincés et les tranches de navets. Faites dorer à feu doux en remuant et en retournant les tranches de temps en temps (une dizaine de minutes).

Ajoutez le miel, mélangez, déglacez en versant environ 50 ml d'eau, puis laissez mijoter une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Préchauffez le four à 200°C.

Couvrez le fond d'un moule à tarte avec du papier cuisson (ou utilisez un moule en silicone !), puis déposez les tranches de navets.

Ajoutez par-dessus le fromage de chèvre coupé en rondelles.

Etalez la pâte brisée, déposez-la par-dessus, et découpez l'excédent en laissant 1 à 2 cm de pâte dépasser tout autour du moule. Repliez ensuite cet excédent à l'intérieur du moule, contre les parois.

Piquez le dessus de la pâte avec une fourchette, enfournez pour 30 min environ, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Attendez 2 min avant de démouler pour que la pâte soit bien croustillante, puis servez immédiatement.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 700 g de navets nouveaux, 700 g de courgettes, 1 botte de betteraves rouges, 1 botte de carottes nouvelles*, 1 concombre*, 1 salade batavia ou FdeChène

Petit panier : 500 g de navets nouveaux, 500 g de courgettes, 1 botte de betteraves rouges, 1 salade

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

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

Boutique ouverte : mercredi et jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12h30 et 14 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