



La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

4 juin 2019 - n° 858

Bienvenue à nos nouveaux administratrices/teurs

Lors de la dernière Assemblée Générale, en avril dernier, trois nouveaux administratrices/teurs ont été élus. Devenir administrateur/trice est la marque d'un **engagement** au sein de l'association. Le Conseil d'Administration a un rôle important dans la vie d'une association. Il est chargé, à minima, d'assurer la **gestion** courante et notamment de préparer le **budget** et suivre son exécution, préparer les **réunions** de l'AG et mettre en oeuvre ses **décisions**.

Ils nous font part de leur motivation à rejoindre le Conseil d'Administration des Potagers et de la Conserverie.

Françoise LE GUILLANTON : « Dès sa création en 1974, je me suis investie dans l'association de commerce équitable Artisans du Monde (ADM). En 2017, ADM a été accueilli dans le GES (Groupement Economique et Solidaire) ESS'Prl et nos produits, alimentaires et artisanaux, ont rejoint la boutique de la Ferme des Potagers. J'ai ainsi été amenée à participer plus étroitement aux activités des Potagers. En tant qu'administratrice de la Conserverie, j'espère être utile à la bonne marche de ce chantier d'insertion. »



Françoise LE GUILLANTON

Maryse MANIGOT : « Militante de l'humain depuis toujours, assistante sociale de formation initiale, attachée au service public et oeuvrant depuis près de 40 années à l'action sociale auprès de nos concitoyens qui en ont besoin, je retrouve aux Potagers de Marcoussis toutes les valeurs qui me sont chères : prendre en compte les

autres, aider comme je le peux, profiter du bien manger et de la qualité. Petite fille de paysans et fille de maraicher, j'ai le sentiment de revenir un peu à mes origines en partageant, avec les membres de l'association, les vraies valeurs de la nature autant humaine que potagère. Merci à vous de me faire confiance, je souhaite en être digne. »



Maryse MANIGOT

Francis BERMOND : « Retraité avec une expérience professionnelle dans la fonction publique, l'édition et l'agroalimentaire Bio que j'ai conjugué à un engagement associatif depuis plus de 40 ans. Je souhaite aujourd'hui poursuivre cet engagement associatif auprès des Potagers, de la Conserverie et d'Artisans du Monde et aider, par mon expérience de la vente, à l'autofinancement de l'insertion grâce au développement de la boutique de la Ferme des Potagers. »



Francis BERMOND

DuoDay

L'inclusion commence avec un duo

Zoom sur le Duo Day

Le Duo Day... qu'est-ce que c'est ?

Une entreprise, une collectivité ou une association accueille, à l'occasion d'une journée nationale, une personne en **situation de handicap**, en duo avec un professionnel volontaire. Au programme de cette journée : découverte du métier, participation active, immersion en entreprise, etc.

Cette journée représente une opportunité de rencontre pour **changer de regard** et, ensemble, **dépasser nos préjugés**.

C'est dans ce contexte que **Laurence JOSS** (*photo ci-dessous*) est venue le 16 mai dernier aux Potagers pour découvrir notre environnement de travail, préciser son projet professionnel mais aussi nous convaincre de ses compétences en terme d'intégration, de performance et d'autonomie... essai réussi et transformé ! Laurence a intégré un **poste d'assistante administrative en CDDI**, ce lundi 3 juin, et réalisera des missions de contrôle de gestion et de secrétariat administratif : nous lui souhaitons la **bienvenue** !



La recette de la semaine

Millefeuille de betteraves et navets



Ingrédients (pour 4 personnes) : 3 navets, 3 betteraves, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre de Xeres, 1 càs de graines de tournesol,

1 càs de graines de courge grillées, 1 càc de graines de sésame, sel & poivre

Préparation : Faites cuire les betteraves, soit :

Au four : emballez-les dans une feuille d'aluminium robuste, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer. Placez-les sur la grille du milieu d'un four préchauffé à 170°C et laissez-les cuire ainsi pendant 1 à 2 heures.

A la vapeur : déposez les betteraves dans le panier vapeur au dessus de 5 cm d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 20 à 40 min selon leur taille. Sortez le panier et laissez refroidir avant d'éplucher très facilement.

Bouillies à l'eau : faites bouillir une grande quantité d'eau salée et légèrement vinaigrée. Plongez les betteraves crues dans de l'eau bouillante et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. La cuisson peut durer jusqu'à 2h30 (ou 30 minutes, en moyenne, en autocuiseur).

Puis pelez les navets et faites-les cuire 15 min à la vapeur.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, du sel et du poivre.

Coupez les betteraves en rondelles. Tranchez les navets refroidis.

Dans chaque assiette, dressez les millefeuilles en alternant navet et betterave. Parsemez de graines de sésame, tournesol et courge (facultatif, du persil sera très bon aussi) puis arrosez de vinaigrette. Servez frais.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 700 g de courgettes, 500 g de navets violets, 1 concombre*, 1 botte de betteraves, 1 salade batavia ou Feuille de Chêne, 250 g de fraises

Petit panier : 1 botte d'oignons, 500 g de courgettes, 1 concombre*, 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

