La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

02 juillet 2019 - **n° 862**

Les Potagers en image

Depuis plusieurs semaines déjà vous dégustez nos courgettes longues, premiers légumes de la saison d'été, qui seront bientôt suivies par nos tomates anciennes, tomates rondes, tomates cerise, etc. Dans les serres, elles se sont bien développées mais il faudra encore quelques jours pour qu'elles rougissent et prennent place dans vos paniers (photo ci-dessous).

En maraichage, on doit toujours avoir une saison d'avance et c'est dès à présent que certains légumes d'hiver sont mis en terre : Wa Maketo, Sami et David préparent les plants de choux (photo ci-dessus) qui seront ensuite mis en terre grâce à la planteuse tractée. Les salariés n'ont pas de table à disposition dans les champs pour préparer les choux. La position assise est beaucoup plus ergonomique qu'être courbé en permanence.

Le développement de nos tomates de plein champs est quelque peu ralenti par les fortes températures et la sécheresse mais elles n'en seront que meilleures lorsqu'elles seront arrivées à maturité ! (photo ci-dessous)

Ion conduit le tracteur en faisant de belles lignes droites, ce qui est loin d'être évident (photo ci-dessus), tout en respectant une allure modérée et cadencée afin qu'Idrissa et Pierre, installés sur la planteuse, insèrent convenablement les choux.

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

Quoi de neuf à la boutique ?

Depuis août 2017, Oscar nous confie la production de ses **chutneys et condiments**. Cette activité représente pour notre conserverie ce que l'on appelle le TAF « Travail A Façon » : les produits sont sélectionnés et apportés par le commanditaire et nous réalisons à la lettre la recette qu'il nous a confiée.

Ces chutney sont vendus à des restaurateurs, des épiceries fines et également à la boutique de la ferme des Potagers. Ces **condiments aigre-doux** accompagneront vos plats de viandes froides mais aussi les terrines, les pâtés, les fromages, les sandwiches, les salades ou encore à l'apéritif sur des toasts de chorizo ou pour donner du pep's à des bâtonnets de légumes ou des tomates-cerise…

Et pour vos **barbecues** et **planchas**, il y a maintenant aussi les sauces Bio BBQ, Ketchup et Mayo de "By Oscar" réalisées à la Conserverie Coopérative de Marcoussis (sauf la mayo qui est faite dans le labo d'Oscar car nous ne cuisinons, à ce jour, que les légumes et pas de protéines animales) : plein de nouvelles saveurs à découvrir à la **boutique de la Ferme des Potagers !**

La recette de la semaine

Spaghettis de courgettes crues aux fèves

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 belles courgettes, 1 poignée de fèves (contenu d'une dizaine de cosses)

Pour le pesto : 90 g d'eau, 45 g de purée d'amande, 45 g de purée de sésame, 30 g de basilic, 1 petite gousse d'ail frais (mais il existe aussi des pestos tout préparés :) ou bien faites une **vinaigrette de votre choix**

Préparation :

Écossez les fèves et faites-les cuire à la casserole, dans un fond d'eau, pendant 5 à 8 minutes.

Égouttez, laissez refroidir et enlevez la peau des fèves. Réservez.

Lavez les courgettes et passez-les au spiralizer (petit appareil qui permet de faire des spaghettis de légumes) mais à défaut râpez-les !

Préparez le pesto en mixant l'eau, la purée d'amande, la purée de sésame, le basilic, l'ail, le sel et le poivre.

Servez les spaghettis arrosés de pesto, ou de la vinaigrette de votre choix, et surmontés de quelques fèves, servez frais !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de fèves, 1 concombre*, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 salade Batavia ou Feuille de Chêne, 150 g de fruits rouges (cassis ou groseilles)

Petit panier : 700 g de courgettes, 700 g de fèves, 1 concombre*, 1 salade Batavia ou Feuille de Chêne

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

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
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