

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

8 janvier 2020 - n° 884



Nos adhérentes et adhérents à la Ferme des Potagers

Depuis 20 ans, être adhérente ou adhérent aux Potagers de Marcoussis, c'est consommer des légumes BIO, produits localement mais aussi, et surtout, par des personnes qui retrouvent ainsi une activité professionnelle.

Structure de l'**Economie Sociale et Solidaire**, nous sommes un chantier d'insertion sociale et professionnelle, notre **coeur de métier** est de **favoriser le retour à l'emploi** de femmes et d'hommes en situation précaire et leur permettre de (re)construire un projet professionnel et personnel. Plus d'un salarié sur deux, en contrat d'insertion, retrouve un emploi ou intègre une formation à l'issue de son parcours dans notre structure.

Sous statut associatif loi 1901, à but non lucratif, les bénéfices que nous pouvons réaliser sont **entièrement consacrés** au fonctionnement de la structure, à l'achat d'équipement, au développement de projets qui généreront de nouveaux emplois, etc...



En étant adhérent(e) aux Potagers de Marcoussis :

- vous soutenez un projet qui permet la pérennisation d'une quarantaine **d'emplois non-délocalisables**,
- vous soutenez l'agroécologie, moins productive et donc moins rentable, mais qui se distingue par ses techniques de **production qui préserve l'environnement**, la santé de celles et ceux qui travaillent dans les parcelles (des études démontrent un lien entre des risques de can-

cer accrus et l'exposition aux pesticides et aux herbicides) et des consommateurs,

- vous soutenez une économie qui replace **l'individu au centre de l'activité**.

A l'occasion de nos 20 ans, nous souhaitons vous ouvrir davantage les portes de cette grande maison qui, grâce à votre soutien, chères adhérentes et chers adhérents, est aussi un peu la vôtre et **nous vous proposons de venir partager une demi-journée de travail** au sein des Potagers ou de la Conserverie au plus près de nos équipes ! Comme dans cette célèbre émission télévisée (mais vous ne serez pas filmé(e) rassurez-vous), vous pourrez **vivre la vie d'un Jardinier (Potagers) ou d'un Transformateur (Conserverie)**, tous les mercredis de 8 h à 12 h, à partir de la semaine prochaine et jusqu'à la semaine 20. Nous avons mis en place un Doodle qui vous permet de vous inscrire directement (4 personnes maximum par mercredi) en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://doodle.com/Vis ma vie aux Potagers>

Si vous souhaitez participer à la récolte des légumes dans les parcelles ou à la préparation des paniers ou encore à la fabrication de nos conserves, c'est le moment ! Les outils ou ustensiles vous seront fournis (idem blouse, charlotte et surchaussures pour la conserverie), en revanche, il vous faudra venir avec la tenue adéquate pour travailler dans les champs : bottes, imperméable, etc. à adapter en fonction de la météo.

Autre temps de partage, toujours réservé à nos adhérent(e)s, nous vous proposons de participer à un **atelier culinaire**, le **samedi 18 janvier de 10 h à 12 h**, animé par Joseph, directeur de la structure, au cours duquel vous réaliserez une **galette des rois aux légumes**.

Cet atelier aura lieu à la Ferme des Potagers, dans notre cuisine, qui bien que spacieuse, ne pourra toutefois pas accueillir plus de **20 personnes**. Nous vous invitons donc à vous inscrire au plus vite sur le Doodle ci-dessous : <https://doodle.com/poll/atelier culinaire>

Pour tout complément d'information : l.gibou@pdm91.fr

Au plaisir de vous accueillir sur l'un ou l'autre de ses temps partagés, à bientôt !

Les recettes de la semaine

Soupe de chicorée



Ingrédients pour 4 personnes :

1 salade chicorée, 1 oignon, 500 g de pommes de terre, sel & poivre, beurre, 50 g de parmesan ou autre fromage râpé de votre choix

Préparation :

Lavez et coupez grossièrement la salade.

Faites revenir les oignons émincés dans un faitout avec une noisette de beurre.

Ajoutez la salade avec les oignons et faites-les suer.

Ajoutez les pommes de terres coupées le plus petit possible (pour réduire le temps de cuisson) et recouvrir d'eau (environ 1 litre).

Laissez cuire 20 mn puis mixez.

Salez et poivrez à votre goût.

Servez bien chaud avec un peu de fromage, ou des croutons ou des flocons d'avoine, etc.

Les recettes de la semaine

Salade de pommes de terre et radis noir



Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de pommes de terre à chair ferme, 1 gousse d'ail, 250 g de radis noir, 2 càc de vinaigre de miel ou autre vinaigre doux, 4 càc d'huile d'olive, 1 càc de paprika (facultatif), ciboulette et persil ciselés, 10 noix, sel & poivre

Préparation : Lavez et brossez les pommes de terre (inutile de les peler) et coupez-les en dés. Mettez-les avec la gousse d'ail dans le panier du cuit-vapeur, saupoudrez de sel, et faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que les pommes de terre soient juste cuites (la pointe du couteau ne doit pas rencontrer de résistance).

Lavez et brossez le radis noir (inutile de le peler) et découpez les éventuels trous ou craquelures qui pourraient être terreux. Râpez sa chair à l'aide d'une râpe à gros trous. Examinez bien la pile de radis râpé pour enlever les éventuels morceaux brunis qui pourraient avoir un goût de terre. Mettez le radis râpé dans un saladier, saupoudrez de sel, mélangez, et laissez reposer pendant que les pommes de terre cuisent.

Lorsque les pommes de terre sont cuites, laissez-les tiédir.

Hachez finement la gousse d'ail et mettez-la dans le saladier. Ajoutez le vinaigre, l'huile et le paprika fumé, et mélangez. Ajoutez les pommes de terre et les herbes, saupoudrez de poivre et mélangez délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les morceaux de noix.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 kg de carottes*, 1 botte de poireaux, 500 g d'oignons*, 500 g de radis chinois, 500 g de radis noirs, 1 chicorée

Petit panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 500 g d'oignons*, 500 g de carottes, 1 chicorée

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

* Ces légumes proviennent d'un maraîcher 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-12 h30 et 14 h-19 h - samedi 10 h-12h30

