La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

05 février 2020 - **n° 888**

20 ans que les Potagers cultivent la solidarité

Quoi de neuf à la boutique de la Ferme des Potagers ?

La boutique de la Ferme des Potagers vous proposent, en plus de la production de légumes des Potagers de Marcoussis et de la Conserverie, des produits bio et locaux issus de partenariat avec des producteurs proches… ou plus éloignés ! Le commerce mondial a créé des inégalités entre les peuples et contribue à détruire peu à peu notre planète. Une prise de conscience de ces problématiques a permis de voir émerger puis se développer un commerce différent, responsable et durable : le **commerce équitable**.

C'est pour accompagner cette prise de conscience que le mouvement **Artisans du Monde** construit depuis 40 ans des filières entre les producteurs du sud et le consom'acteurs français de plus en plus en attente de produits sains, bio et porteurs de valeurs.

Ces valeurs sont au coeur de leur démarche et ils garantissent de **meilleures rémunérations pour les producteurs**, **une préservation de l'environnement et le respect des droits des producteurs**… des valeurs communes aux Potagers de Marcoussis, c'est la raison pour laquelle nous sommes partenaires et que vous retrouvez leurs produits alimentaires et l'artisanat au sein de la boutique (Artisans du Monde Marcoussis est membre, comme les Potagers et la Conserverie, du **Groupement d'Economie Solidaire ESS'Prl**).

Nous avons sélectionné quelques nouveautés issues du catalogue 2020 mais bien d'autres produits sont à venir découvrir à la boutique de la Ferme :

Le sucre de fleur de coco

C'est au coeur de la forêt luxuriante préservée d'Indonésie sur l'ile de Java que des productrices préparent le précieux sucre de fleur de coco, très aromatique et aux notes boisées et de caramel. Le cueilleur incise délicatement le bouton floral et en prélève lentement sa sève. La sève de la fleur de coco est ensuite chauffée puis malaxée, jusqu'à obtenir le sucre de coco cristallisé aux parfums si suaves. Un sucre fabriqué selon la recette traditionnelle indonésienne riche en calcium, potassium et magnésium (pratique : le pack zippé se referme).

Dattes séchées Medjoul

Ces dattes douces et juteuses viennent de producteurs palestiniens de la vallée du Jourdain. La datte Medjool est considérée comme la variété de dattes la plus raffinée. De couleur brune, charnue, moelleuse et sucrée, c'est un fruit aux valeurs nutritives exceptionnelles.

Le Turrón amande & cannelle

Fabriqué en Espagne de manière traditionnelle, les amandes ont été broyées avec une pierre en granite puis malaxées au bain-marie avec du sucre complet (en provenance du Pérou, produit par la Coopérative Agricole Ecologique et Solidaire PIURAL) de la cannelle et un zeste de citron.

Sésame complet Doré

En provenance d'Egypte, plus parfumé que le sésame Blond, il a un léger goût de noisette. Le sésame est une « super graine » qui contient de nombreux minéraux, elle est riche en calcium, en fer et en oméga-6.

Chocolat noir à 72 ou 80 % au sucre de fleur de coco

Ce chocolat est fabriqué par un maître chocolatier suisse à base des meilleurs cacaos issus d'Amérique du Sud (République dominicaine, Pérou et Équateur), de sucre de fleur de coco d'Indonésie et de vanille de Madagascar.

En tant que consommateur(trice)s, par nos achats et notre engagement, nous contribuons à consolider les filières des produits issus d'un commerce plus juste et équitable.

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 notre partenaire maraicher bio et local

Depuis début janvier, pour compléter nos paniers, vous avez pu découvrir les légumes bio de **notre partenaire maraicher** que nous sommes heureux de vous présenter.

Denis RENARD, agriculteur à **Allainville-en-Beauce** (Loiret limite sud-Essonne), a choisi de conduire son exploitation agricole sous une forme totalement biologique.

Il a repris l'exploitation familiale en 1995 et décide, 5 ans plus tard, d'abandonner l'agriculture « conventionnelle » pour devenir paysan, selon sa propre expression. *« J'ai toujours été sensible aux questions d'environnement, explique Denis, mais j'ai vraiment découvert le bio lors de mon stage de pré-installation auprès de gens qui ont su me faire passer leur savoir-faire et leurs idées. Dans cette région de grande culture céréalière, j'ai dû bien mûrir mon projet car c'est une grosse remise en question des méthodes de travail ».*

Denis décide alors de ne plus jamais recourir aux pesticides sur ses 65 hectares, ni même aux OGM : il produits des céréales (semences de blé et d'orge) et des légumes BIO (pommes de terre, oignons et carottes) que vous retrouvez **à la boutique** et actuellement **dans vos paniers**.

La recette de la semaine

Gratin de ravioles du Dauphiné à la fondue de poireaux (façon Mary L.)

Ingrédients pour 4 pers. :
2 paquets de ravioles du Dauphiné, 3 à 4 poireaux (si petits ou 2 gros poireaux), 2 oignons, 1 cas d'huile d'olive, 25 cl de crème fraîche, 200 g de parmesan, 1 cas de curcuma (ou curry ou autre épice selon vos goûts), sel & poivre

Préparation :

Faites préchauffer le four.

Emincez les poireaux (feuilles vertes y compris mais retirer toutefois ce qui peut être abimés), rincez les morceaux à l'eau claire puis égouttez-les.

Emincez les oignons.

Faites revenir les morceaux de poireaux et d'oignons dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, couvrir et faites compoter pendant une vingtaine de minutes (surveillez la cuisson pour que cela n'attache pas, au besoin ajoutez un peu d'eau).

A la fin de la cuisson, ajoutez la crème (mais pas tout, gardez une grosse cuillère), l'épice de votre choix et environ 50 g de parmesan. Mélangez bien et laissez cuire encore 2 à 3 min. Poivrez (si vous ajoutez du sel, attention ! Le parmesan sale déjà beaucoup).

Dans un plat à gratin, étalez sur le fond un peu de fondue de poireaux puis placez une plaque de ravioles *(astuce : humidifiez un peu vos mains pour que les plaques de ravioles ne vous collent pas aux doigts).* Versez une autre couche de fondue de poireaux… et ainsi de suite. Finissez par une couche de ravioles, recouvrez avec la dernière cuillère de crème fraiche et saupoudrez de parmesan râpé. Faites gratiner au four pendant 20 minutes à 180°C.

Accompagnez ce gratin d'une salade verte.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1,5 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 botte de poireaux, 700 g d'oignons*, 500 g de carottes*, 500 g de radis noirs, 500 g de betteraves, 1 salade Batavia*

Petit panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 botte de poireaux, 500 g d'oignons*, 1 salade Batavia*

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-12 h30 et 14 h-19h - samedi 10 h-12h30

Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020