

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

29 avril 2020 - n° 898



20 ans que les Potagers  
cultivent la solidarité

## Actualités

Les asperges vertes bio de Nicolas CHARRON, producteur à Roinville-sous-Dourdan en Essonne (situé à 25 km de Marcoussis) sont de retour à la boutique de la Ferme des Potagers. Fraîchement cueillies, elles sont livrées le jour même au prix de 6,80 € la botte.



Agriculteur céréalier depuis 2002, il convertit en 2015 une partie de ses parcelles en Agriculture Biologique destinées au maraichage. Depuis le printemps 2018, ses fruits et légumes sont présents à la boutique de la Ferme.

Nicolas est également producteur de fraises bio (Ciroflette et Darselect), nous aurons bientôt le plaisir de vous les proposer dès qu'elles seront arrivées à maturité.



C'est aussi le retour de la confiture Kiwi Pomme réalisée par les équipes de la Conserverie Coopérative de Marcoussis.

## La recette de la semaine

### Penne à l'ail et aux asperges vertes



**Ingrédients pour 4 personnes :** 1 botte d'asperges vertes, 500 g de Penne rigate, 1 gousse d'ail, 1 petit bocal d'olives vertes, 25 g de beurre, 1 càs d'huile d'olive, sel & poivre

**Préparation :** Nettoyez et pelez soigneusement les asperges vertes jusqu'au départ de leur tête. Coupez le bout de leur tige, plus dur, sur 2 cm environ.

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition. Placez-y les asperges attachées entre elles, têtes vers le haut, et faites-les cuire 15 min à frémissements. Egouttez-les et coupez-les en grands tronçons. Pendant la cuisson des asperges, cuisez les pâtes à l'eau salée selon les indications du paquet, en les gardant bien fermes (al dente).

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande sauteuse. Placez-y la gousse d'ail pelée et ciselée et faites-la grésiller quelques instants. Versez les olives égouttées. Ajoutez les pâtes et les tronçons d'asperges. Salez, poivrez, et faites sauter 5 min avant de servir.

## Notre boutique à la Ferme reste ouverte !

Pendant cette période de crise sanitaire, notre boutique à la Ferme reste ouverte, venez-nous voir et faites le plein de légumes et fruits frais, bio et de saison : artichauts, brocolis, asperges, céleri rave et en branche, carottes, poireaux, pommes de terre, salades, endives, épinards, blettes, pourpier, avocats, pommes, poires, kiwis, agrumes (oranges, pomelos, citrons), bananes (commerce équitable)... et aussi produits laitiers (fromages de chèvre et vache, faisselle, crème, lait, yaourts, etc.), oeufs extra-frais, pains, produits céréaliers (farine de blé, d'épeautre et de seigle, lentilles, pois cassé, etc.), bières locales, thé, café, chocolat, sucre, miel... et toutes nos conserves artisanales : jus de pomme, sauce tomate, soupes et veloutés de légumes, confitures, compotes, coulis de tomate, ratatouille...

**Boutique ouverte sur ces horaires temporaires : mardi, mercredi, jeudi et vendredi 10 h-12 h et 13 h-16 h30 - samedi 10 h-12 h30**

