

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

27 mai 2020 - n° 902



## La Vie à la Conserverie

Après de longues semaines d'interruption, liées à l'épidémie du Covid-19 et aux choix que nous avons dû faire pour assurer la production de nos légumes en mobilisant tous les salariés présents sur le maraichage, la **Conserverie Coopérative de Marcoussis** reprend son activité !



Nettoyage du pressoir à pommes manuel

Afin de redémarrer en douceur et permettre ainsi à nos salariés de retrouver leurs habitudes de travail, **Nadia**, encadrante technique, et **Mada**, aide-encadrante, leur ont demandé de fabriquer notre **jus de pomme** et notre **sauce tomate**, deux de nos « produits phares ». La réalisation de ces deux recettes, connues presque par cœur, permet à nos équipes de reprendre toutes les bonnes habitudes en terme de sécurité et d'hygiène (en ajoutant cependant le port du masque obligatoire, et des visières de protection en plexiglas quand cela est nécessaire, à leur tenue vestimentaire déjà très complète : gants, blouses, tabliers, etc. ) et d'utilisation du matériel.



Dosage du jus de pomme



Fermeture des flacons

Le pressage des 260 kg de pommes bio permettra la réalisation d'environ 150 litres de jus dont le **PH (acidité)** aura préalablement été contrôlé avant la mise en flacon.

Puis c'est le moment de la **pasteurisation**, c'est un processus

de conservation des aliments qui consiste à les chauffer à une température donnée (entre 62 et 88°C) durant une durée déterminée (environ 2 heures) avant un refroidissement brusque, de manière à éliminer les bactéries et autres microbes pathogènes.

Cette étape de pasteurisation se fait dans un **autoclave** (photo ci-contre).

Le principe de l'autoclave a été inventé par Denis Papin en 1679. En 1820, Pierre-Alexandre Lemare dépose un brevet sur la marmite autoclave qui sera améliorée par Nicolas Appert (création de la première usine de conserves à Massy où il résidait) puis par son successeur, Raymond Chevallier-Appert, qui brevète en 1852, la pratique de stérilisation sous le titre autoclave avec manomètre spécial.

Puis vient l'**étuvage**, étape obligatoire imposée par les autorités sanitaires avant toute mise sur la marché de produits transformés. Deux bocaux-échantillons sont placés dans une étuve (« armoire » fermée avec humidité et température contrôlée) durant une semaine à 37 °C puis une autre à 55 °C. Ces températures sont choisies pour favoriser un éventuel développement microbien qui aurait survécu à la pasteurisation. Les autres bocaux sont nettoyés et étiquetés avant d'être stockés dans le hangar jusqu'à la fin des tests (facilement identifiables grâce au numéro de lot).

Le **TAF** (Travail à Façon pour d'autres maraichers) reprendra progressivement avec un calendrier de prestations déjà bien rempli : ratatouilles, veloutés de courgettes...



## La recette de la semaine

### Pancakes courgette ricotta



#### Ingrédients pour 4 personnes :

1 courgette, 2 oeufs, 200 g de farine, 1/2 sachet de levure, 250 g de ricotta, 10 cl de lait, 2 càs d'huile d'olive, sel & poivre

#### Préparation :

Râpez la courgette après l'avoir lavée.

Dans un bol, mélangez la farine avec la levure.

Dans un second bol, fouettez les oeufs avec la ricotta, du sel et du poivre puis ajoutez le lait.

Mélangez les deux préparations ensemble à la spatule sans trop insister, la pâte est très épaisse.

Ajoutez la courgette râpée, mélangez et laissez reposer un 1 heure.

Faites chauffer une poêle légèrement huilée et déposez une louche de pâte pas trop étalée (environ 10 cm de diamètre).

Faites cuire environ 1 minute de chaque côté et reproduisez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Servez avec une salade en accompagnement : parfait pour un brunch ou un déjeuner léger !

## Le dessert de la semaine

### Gâteau à la rhubarbe



Ingrédients pour la pâte à gâteau : 100 g de beurre, 100 g de sucre roux, 3 oeufs, 200 g de farine, 125 ml de lait, 1 sachet de levure, 1 sachet de sucre vanillé

Ingrédients pour la garniture : 500 g de rhubarbe (épluchée), 75 g de beurre, 100 g de sucre roux

Préparation : Enlevez les extrémités et effilez les tiges de la rhubarbe, lavez-les et coupez-les en dès de 2 cm environ de côté.

Coupez 75 g de beurre en dès. Mettez-les dans un moule à manqué, ajoutez le sucre roux et mettez au four pendant une dizaine de minutes à 180°C, le temps que cela fonde et caramélise légèrement. Sortez ensuite du four et mettez les morceaux de rhubarbe dedans.

Laissez le four à 180 °C. Pendant ce temps, coupez les 100 g de beurre en dès. Fouettez-le jusqu'à obtenir une consistance crémeuse puis ajoutez le sucre et fouettez à nouveau. Incorporez les oeufs puis la farine, le lait, le sucre vanillé et la levure.

Versez cette pâte à gâteau sur les morceaux de rhubarbe et mettez au four 40 minutes. Au bout de ce laps de temps, sortez le gâteau du four et attendez 10 minutes. Retournez-le sur un plat de service, il va se démouler tout seul. Laissez refroidir avant de le déguster.

### Dans votre panier cette semaine

**Grand Panier** : 1 kg de courgettes, 1 kg de courge shiatsu, 1 kg de navets nouveaux, 1 botte de betterave, 1 botte de blette, 1 salade batavia

**Petit panier** : 700 g de courgettes, 1 botte de betterave, 1 botte de blette, 1 salade batavia

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

**HORAIRE OUVERTURE BOUTIQUE (mesures COVID 19) : du mardi au vendredi 10 h-12 h et 13 h-16 h30 et samedi 10 h-12h30**

