

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans

12 août 2020 - n° 910



20 ans que les Potagers  
cultivent la solidarité

## La vie aux Potagers

En mai dernier, nous vous parlions d'une activité de maraichage que nous avons intensifiée : l'**agroforesterie**.

Au lieu-dit des Arrachis, nous avons un petit verger (pommes, prunes et coings que vous retrouvez parfois dans vos paniers, cette production étant également destinée à être transformée par la Conserverie) dont toutes les parcelles, **situées au pieds des arbres**, ont été **défrichées au printemps dernier**. Ce travail réalisé par nos **salariés en insertion** sous la houlette de **Jean-Yves et Houssain**, encadrants maraichers, a permis de mettre en production environ **1 hectare de terres agricoles supplémentaires** cultivées en osmose avec leur environnement arboricole.

Après cette activité de préparation des sols, des plants ont été mis en terre et voici aujourd'hui le résultat de ce labeur, visite en images aux Arrachis :

deux semaines. Le melon Ogen est une **variété ancienne** de **petite taille** dont la peau fine, initialement verte, sera de couleur jaune doré à maturité. Sa chair vert pâle est d'une **saveur douce, sucrée et très aromatique**.



**Poivrons** de plein champs (*photos ci-dessus*) mais aussi **pastèques** (*photo ci-dessous à gauche*) et **melons Ogen** (*photo à droite*) à venir dans vos paniers dans environ



**Aubergines noires** (*photo ci-dessus*) et mise en terre de jeunes plants de courgettes (*photo ci-dessous*).



Avec ces **températures caniculaires**, il est impossible de travailler dans les serres ou en plein champs l'après-midi. Le travail ombragé est privilégié et les **récoltes sont réalisées le matin** afin de permettre à nos salariés en insertion de partir plus tôt leurs horaires habituels.



## Quoi de neuf à la boutique ?



La pose d'un premier **store banne** réalisée par **Houssain, Alain et Cristian** (un grand merci à eux !) qui permettra de **limiter l'entrée du soleil** dans la boutique.

Un **deuxième store** sera prochainement placé au-dessus de l'entrée principale pour protéger du soleil les deux baies vitrées.



## La recette de la semaine

Pâtes rigatoni sauce aux tomates, aubergines et courgettes



**Ingrédients pour 4 pers.** : 500 g de rigatoni ou autres pâtes courtes, 1 aubergine, 1 courgette, 1 oignon, 1 à 2 gousses d'ail, 800 g de tomates coupées en dés, quelques olives noires, 1 càs de vinaigre balsamique, huile d'olive, sel & poivre, basilic séché, copeaux de parmesan, quelques feuilles de basilic

**Préparation** : Rincez l'aubergine et la courgette et coupez-les en gros dés. Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail.

Faites chauffer une grande poêle avec un peu d'huile d'olive, ajoutez l'oignon et l'ail émincés ainsi que les dés d'aubergine et de courgette et saisissez-les 5 min à feu vif.

Continuez la cuisson 5 min à feu moyen et ajoutez ensuite les tomates en dés, le vinaigre balsamique, salez et poivez et épicez de basilic séché selon vos goûts. Laissez cuire 15 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes "al dente" à l'eau salée comme indiqué sur l'emballage. Ajoutez les olives à la sauce. Puis égouttez les pâtes et servez en les nappant de sauce. Ajoutez quelques feuilles de basilic et des copeaux de parmesan.

## Dans votre panier cette semaine

**Grand Panier** : 1 kg de courgettes, 700 g d'aubergines, 700 g de poivrons, 1 kg de tomates, 500 g de tomates cerise, 1 botte de blette, 1 botte de persil plat

**Petit panier** : 1 kg de courgettes, 500 g d'aubergines, 500 g de poivrons, 1 kg de tomates, 1 botte de persil plat

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

**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

