

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans 15 septembre 2020 - n° 915



20 ans que les Potagers cultivent la solidarité

Quoi de neuf à la boutique ?

Artisans du Monde nous présente le couscous **Maftoul de Palestine** : Maftoul est le nom donné au couscous en Palestine, au Liban et en Jordanie. Le "Black Maftoul" est fait à base de blé complet. Il est préparé à la main et le processus est **entièrement artisanal**.



Le blé de ce couscous (en conversion bio et en bio à partir de juillet 2021 : désherbage manuel et rotation des cultures avec du sésame noir) est récolté à Jenin où il est transformé en farine complète. Il est ensuite **roulé à la main**, à Jéricho, par des **ouvrières** qui vivent pour la plupart dans des camps de réfugiés qui entourent la ville.



Maftoul : à découvrir dès cette semaine à la boutique !

Théâtre

à la Ferme

Dans le cadre du **Festival des Arts de la rue - Encore les Beaux Jours** - organisé par la communauté d'Agglo Paris-Saclay, événement culturel qui se déplace dans des lieux insolites, venez découvrir « **FRANCE PROFONDE** » par la Compagnie LA GROSSE SITUATION
A la Ferme des Potagers - Chemin du Regard
MERCREDI 16 SEPTEMBRE à 20 H30



L'équipe de la Grosse Situation s'est beaucoup déplacée sur le territoire français, de salles des fêtes en aires d'autoroute... C'est quoi ce pays dans lequel nous vivons ? C'est quoi cette France profonde, théâtre de nos vies intimes ? De quelle profondeur s'agit-il ? Qu'est-ce qu'on sème de profond dans ce pays ? Qu'est-ce qui y pousse ? Quels liens entretenons-nous avec la terre ? Qu'est-ce qui se joue sur une parcelle agricole aujourd'hui en France ? Les protagonistes luttent avec eux-mêmes et avec l'urgence de creuser les questions. Nulle terre sans guerre, dit un adage. Où se situe le combat ?

Durée 1 h30 - Tout public à partir de 12 ans - SPECTACLE GRATUIT - Sur RESERVATION au 01 64 48 71 01 ou elbj@animakt.fr

Les Potagers de Marcoussis prêtent leur site (événement en extérieur) mais ne sont pas les organisateurs. La responsabilité du respect des consignes sanitaires liées au COVID19 incombe à l'organisateur.

La recette de la semaine salée

Tajine (à la cocotte) aux coings



Ingrédients pour 4 pers. :

800 g d'épaule d'agneau désossée, 2 gros coings, 2 càs de miel, 2 càc gingembre en poudre, 1 càs ras-al-hanout, 2 càs raisins secs, 3 càs huile d'olive, sel & poivre

Préparation : Coupez l'épaule d'agneau en gros cubes. Faites-les dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive, salez et poivrez.

Ajoutez le gingembre et le ras-al-hanout, poursuivez la cuisson 30 secondes puis mouillez avec 15 cl d'eau.

Couvrez et laissez cuire 1 h 30 à feu très doux. Surveillez la cuisson et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Epluchez les coings puis coupez-les en gros dés.

Pour que les coings soient bien confits et très goûteux, vous pouvez les faire cuire 3 à 4 min à l'eau bouillante puis bien les égoutter.

Ajoutez les morceaux de coings dans la cocotte avec le miel et les raisins secs et laissez cuire encore 30 min.

Portez à feu vif en fin de cuisson pour réduire le jus et servez dans des assiettes creuses.

La recette de la semaine sucrée

Tarte Tatin aux coings



Ingrédients pour 4 pers. :

1 kg de coings, le jus d'1/2 citron, 1 pâte feuilletée, 100 g de sucre en poudre, 3 càs de jus d'orange, 50 g de beurre

Sirap : 1,5 l d'eau, 350 g de sucre en poudre

Préparation : Préchauffez le four th. 180°C. Épluchez les coings et les citronner. Préparez le sirap en faisant bouillir l'eau et le sucre en poudre jusqu'à ce que la consistance s'épaississe légèrement. Y plonger les coings et laisser frémir 30 mn. Égouttez les fruits, les détailler en grosses tranches. Réservez.

Dans une casserole, faites fondre le sucre en poudre avec le jus d'orange et le beurre coupé en morceaux. Bien mélanger. Versez ce caramel dans un moule à manqué ou à tatin et disposez les coings en rosace par dessus.

Déroulez la pâte feuilletée sur les coings en rentrant bien les bords entre les fruits et les parois du moule. Piquez la pâte et enfourner 30 mn environ. À la sortie du four, laissez la tarte reposer 5 mn puis la retourner rapidement sur une assiette. Servir la tarte tiède accompagnée d'une chantilly légère.

Dans votre panier cette semaine

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de pommes, 1 kg de coings, 1 melon, 700 g de poivrons, 1 kg de tomates, 1 botte de persil

Petit panier : 1 kg de courgettes, 1 melon, 400 g de poivrons, 1 kg de tomates, 1 botte de persil

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-19h - samedi 10 h-12h30

