La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique 03 février 2021 - n° 931

Quoi de neuf à la boutique?

Oui, c'est vrai la Chandeleur est le 2 février... mais A la Ferme des Potagers, la comme nous sommes fermés le mardi, on vous invite à venir déguster une crêpe à la boutique de la Ferme rentes actions. (dans le respect des gestes barrières) ce mercredi 3 février de 10 h à 17 h. Elles sont réalisées avec les Chantal PELON bons produits de nos partenaires : les oeufs extra-frais GARDE, adhérents aux Potagers des P'tites cocottes d'Edith, la farine de la Ferme au de Marcoussis depuis 13 ans, et somatothérapeutes Colombier et de la Ferme de Vandame et le lait cru de la Ferme Sainte Colombe.



A la boutique de la Ferme, vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour préparer vos crêpes mais aussi les accompagner : sucre de canne complet Mascobado ou Dulcita, sirop d'agave ou pâte à tartiner d'Artisans du Monde, les miels de nos apiculteurs Jean-Denis Muller et du SAVE, la crème de marron des Jardins Gourmands et bien sûr les confitures de fraise, fraise- Si vous souhaitez en groseille, kiwi-pomme, abricot ou abricot-framboise et aussi les compotes pommes-vanille ou poires-pommes techniques de reconfectionnées dans notre Conserverie.

Et pour se désaltérer, les bières artisanales OX'Bier, le cidre fermier brut ou demi-sec de la Ferme du Gâtinais, notre jus de pomme et le jus Orange-Mangue ou les thés et cafés d'Artisans du Monde ou encore les tisanes de l'ESAT La Vie en Herbe... Plein de bon produits à déguster quand on veut, les crêpes c'est bon tout le temps, chandeleur ou pas ! Et pour les gourmands, le goûter, c'est tous les jours!

Merci

solidarité se décline en diffé-

Depuis plusieurs années, et Paul

(shiatsu, massages et détentes corporelles, etc.) aux Ulis, ont offert à nos salariés un moment de détente, de lâcher prise et de bien-être dans une douce ambiance aromatique et musicale zen.





20 ans que les Potagers

cultivent la solidarité

Nos salariés étant nombreux, et la demande forte pour bénéficier de cet atelier, Chantal et Paul viendront bénévolement pendant 3 demi-journées afin que celles et ceux qui le souhaitent puissent profiter des bienfaits de ce moment de détente.

savoir plus sur ces laxation, vous pouvez contacter Paul au 06 67 37 82 44 ou par mail à paul_garde@yahoo.fr

> Un grand merci à eux !



Bon plan

Saviez-vous que vous pouvez venir chercher à la boutique de la Ferme des Potagers la viande BIO (boeuf, veau, porc, agneau et volailles) du GAEC des Prairies Angevines ? A raison d'une fois par mois environ, l'équipe du GAEC vient distribuer les colis de viande que vous leur avez précommandés.



Ils font également de la vente directe et propose une nouvelle gamme de produits préparés avec leurs viandes (conserves DLC de 2 ans minimum), prêts à déguster : sauce bolognaise, chili con carné, blanquette de veau, veau marengo, pâté de viande à l'Anjou blanc, pâté de viande au piment d'Espelette, pâté campagnard au persil, boudin noir à tartiner mais aussi des rillettes de poulet cuisinées à la graisse de canard, etc.

Si vous êtes intéressé(e) pour recevoir le détail et le prix des colis de viande bio et des produits proposés ainsi que leur prochaine date de livraison à la Ferme des Potagers, contactez Maxime et Ingrid LAMBERT par mail à gaec.prairiesangevines@hotmail.fr ou par téléphone au 02.41.61.68.06 ou 06.70.11.79.51

La recette de la semaine

Salade de chicorée aux pommes, croûtons, roquefort et noix



Ingrédients pour 4 pers. : 1 chicorée (pain de sucre, frisée ou scarole), 2 pommes, quelques noix décortiquées ou des amandes, 150 g de Roquefort (ou autre fromage), du pain de la veille pour faire des croûtons, 6 càs d'huile d'olive, 2 càs de vinaigre balsamique, 1 càc de moutarde, sel & poivre

Préparation:

Pour les croûtons, coupez le pain en petits cubes puis les faire frire dans l'huile chaude pendant une minute ou plus, jusqu'à obtenir une coloration dorée sans brûlée.

Effeuillez la chicorée, coupez les feuilles en morceaux avant de les laver et de les essorer.

Coupez le roquefort en cubes.

Lavez les pommes et les couper en cubes.

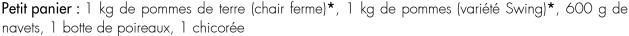
Préparez la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la moutarde, sel & poivre.

Répartissez la chicorée dans les assiettes, puis les morceaux de roquefort, les noix, les pommes et les croûtons.

Pour finir, assaisonnez avec de la vinaigrette.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier: 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 kg de radis Bleu d'Automne, 1 kg de pommes (variété Swing)*, 800 g de navets, 1 botte de poireaux, 1 botte de chou Kale, 1 chicorée



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

* Ces produits 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 9 h30 - 13h





