

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 comme nous sommes fermés le mardi, on vous invite à venir **déguster une crêpe** à la boutique de la Ferme (dans le respect des gestes barrières) ce **mercredi 3 février de 10 h à 17 h**. Elles sont réalisées avec les bons produits de nos partenaires : les **œufs extra-frais** des P'tites cocottes d'Edith, la **farine** de la Ferme au 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-groseille, kiwi-pomme, abricot ou abricot-framboise et aussi les **compotes** pommes-vanille ou poires-pommes confectionnées 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-Manguo** 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

A la Ferme des Potagers, la **solidarité** se décline en différentes actions.

Depuis plusieurs années, **Chantal PELON** et **Paul GARDE**, adhérents aux Potagers de Marcoussis depuis 13 ans, et **somatothérapeutes** (shiatsu, massages et détente 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.



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**.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces techniques de relaxation, 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.prairies-angevines@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



Ingédients 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

Petit panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 kg de pommes (variété Swing)*, 600 g de navets, 1 botte de poireaux, 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

