

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique 10 février 2021 - n° 932



20 ans que les Potagers cultivent la solidarité

Les Potagers en images

Pendant la période hivernale, les légumes poussent essentiellement sous serres à l'abri des intempéries (pluie, neige, gel). Houssain, encadrant maraicher, nous invite à le suivre dans sa tournée de nos trois sites principaux de production maraichère.

Aux Arrachis :



Bien au chaud, dans la pépinière, les différents semis (betteraves, chou-rave, navets...) prennent racine avant d'être plantés au printemps.



Valentina réalise des semis de betterave noire d'Egypte



La roquette est bientôt prête et à venir dans vos paniers !



Pourpier aux multiples vertus

A la Ronce :



Les blettes, à l'abri des tunnels, n'ont pas trop souffert de la pluie et vous pourrez les déguster dès cette semaine

A Tiphaine :



Plantation de salades laitue Batavia



Carottes nouvelles de plein champs

Retour en images sur l'animation Crêpes

Mercredi dernier, Claudine (à gauche) et Fatma (à droite), salariées en insertion à la boutique, ont fait des crêpes réalisées avec les produits de nos partenaires locaux... ceux qui ont eu la chance d'y goûter, clients de la boutique et salariés, savent désormais que les oeufs extra-frais et le lait cru apportent à la pâte à crêpe un moelleux et un goût incomparable !



La recette de la semaine

Oeufs cocotte aux blettes (ou pourpier), chou kale et chèvre frais



Ingrédients pour 4 pers. :

1 botte de chou kale (4-5 feuilles), 1 botte de blettes (4-5 feuilles) ou botte de pourpier, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 5 cl de crème liquide, 200 g de fromage de chèvre frais, 8 oeufs, 2 càs d'huile d'olive, thym, sel & poivre

Préparation : Préchauffez le four th. 8/240°. Pelez et émincez l'oignon finement. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Retirez la côte centrale des feuilles de chou kale et les côtes de blettes (pour le pourpier, ôtez les tiges). Lavez et essorez les feuilles de blettes et le chou kale. Coupez grossièrement les feuilles de chou kale et de blettes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faites revenir l'oignon 5 mn. Ajoutez l'ail, le thym, le chou kale et les blettes. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 3 mn puis mettez dans un plat allant au four, préalablement huilé, et y verser la crème, ajoutez le fromage de chèvre frais émietté grossièrement et cassez les oeufs sur la préparation.

Faites cuire au four 3 mn, jusqu'à ce que les oeufs soient cuits (le jaune doit rester coulant).

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 kg d'oignons*, 1 kg de poires (variété Conférence)*, 1 botte de poireaux, 1 botte de chou Kale, 1 botte de blette, 1 botte de pourpier

Petit panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 1 kg de poires (variété Conférence)*, 600 g d'oignons*, 1 botte de poireaux, 1 botte de pourpier

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-19 h - samedi 9 h30 - 13h

