

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique 19 mai 2021 - n° 944



du 8 au 23 mai 2021

WWW.QUINZAINE-COMMERCE-EQUITABLE.ORG

Depuis plus de 20 ans, la **Quinzaine du Commerce Équitable** permet de rassembler et de fédérer les acteurs engagés autour d'un enjeu commun : **accélérer la prise de conscience citoyenne et l'engagement en faveur de modes de consommation responsable.**

Cette année, cette édition est entièrement dédiée à la thématique de la **consommation responsable**, dans l'objectif de sensibiliser les citoyens à soutenir des modes de consommation **plus respectueux de l'humanité et de l'environnement.**

Commerce équitable : qu'est-ce que c'est ?

Le commerce équitable est une **alternative au commerce mondial dominant.** En s'appuyant sur des chaînes commerciales plus courtes et transparentes, il permet aux producteurs de vivre décemment de leur travail et d'être acteurs de leur modèle de développement.

In fine, le commerce équitable est le pilier d'une **économie respectueuse des droits économiques, sociaux culturels et environnementaux.**

Le commerce équitable se base sur une série de **valeurs, traduites en critères**, qui sont communs aux 8 référentiels internationaux reconnus de commerce équitable :

- des **critères économiques** : accès au marché facilité, paiement d'un prix juste, relations commerciales à long terme, préfinancement des commandes si besoin, transparence et traçabilité...
- des **critères sociaux** : respect des conventions fondamentales de l'Organisation Internationale du Travail (temps de travail, revenu minimum, âge minimum, liberté syndicale ...), absence du travail des enfants et du travail forcé...

- des **critères d'autonomisation** : fonctionnement démocratique et participation aux décisions, égalité des travailleurs...

- des **critères environnementaux** : respect de la biodiversité, interdiction des substances dangereuses, utilisation des ressources naturelles, gestion écologique des déchets et des emballages...

- des **critères de sensibilisation** : attirer l'attention des populations aux enjeux d'un commerce mondial plus juste.

En étant **adhérent(e) aux Potagers de Marcoussis** et abonné(e) à nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires, **vous vous inscrivez dans cette démarche qui consiste à consommer autrement** car vous avez fait le triple-choix positif de privilégier la santé du consommateur et du producteur, de préserver notre environnement et de donner un emploi à ceux qui connaissent un « accident » de parcours professionnel.

Ces valeurs nous les partageons également avec nos partenaires d'**Artisans du Monde**, pionnier du commerce équitable en France, qui proposent, au sein de notre boutique à la Ferme, des produits venus d'ailleurs, achetés au juste prix qui permettent aux agriculteurs de ces pays éloignés de vivre décemment de leur travail.

A l'occasion de cette Quinzaine du Commerce Équitable, Artisans du Monde vous invitent à venir **déguster à la boutique de la Ferme des Potagers des produits issus du commerce équitable** (chocolat, café, etc.) :

mercredi 19, jeudi 20 et vendredi 21 mai

de 14 h30 à 17 h30

samedi 22 mai de 10 h à 12 h30

Car oui, notre assiette peut changer le monde !

La recette d'ici et d'ailleurs d'Artisans du Monde

Dahl de lentilles corail aux épinards et épices



Ingrédients pour 4 pers. : 200 g de lentilles corail, 400 ml de lait de coco, 400 ml d'eau chaude, 150 g d'épinards frais, 1 carotte, 1 oignon rouge, 2 gousses d'ail, 15 g de curcuma, 1 càs de curry, 1 citron vert, sel & poivre, 1 filet d'huile d'olive, 150 g de riz basmati, coriandre fraîche (en option)

Préparation : Faites tremper les lentilles corail dans de l'eau pendant 15 min, puis égouttez-les.

Épluchez l'oignon, l'ail et la carotte si elle n'est pas biologique. Émincez l'oignon et l'ail et coupez la carotte en petits cubes. Dans une casserole, faites dorer le tout avec un filet d'huile d'olive (environ 5 min). Puis ajoutez les lentilles corail, le lait de coco, l'eau chaude, le curcuma et le curry. Salez et poivrez puis mélangez et recouvrez la casserole avec un couvercle. Laissez mijoter pendant 30 min à feu doux et remuez régulièrement. Si ça accroche, ajoutez un peu d'eau chaude.

Faites cuire le riz de manière habituelle.

Pendant ce temps, lavez les épinards et équeutez-les. Au bout de 25 min de cuisson, ajoutez-les dans la casserole remuez régulièrement. Laissez cuire environ 5 min jusqu'à ce que les épinards fondent. Dressez le plat avec un peu de riz, du dahl et un quartier de citron vert. Optionnel : ajoutez quelques feuilles de coriandre.

La recette de la semaine

Poêlée de navets nouveaux et épinards



Ingrédients pour 4 pers. :

500 g de navets nouveaux, 1 gousse d'ail, 100 g d'épinards, 1 càs d'huile d'olive, 1 bouquet de persil

Préparation :

Lavez, épluchez grossièrement les navets et détaillez les en petits quartiers.

Émincez l'ail.

Dans un wok ou un faitout, faites chauffer l'huile d'olive, avec l'ail, puis ajoutez les quartiers de navets.

Laissez cuire 10 minutes à l'étouffée, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Quand les navets sont encore croquants, ajoutez les pousses d'épinards et le persil ciselé.

Faites cuire encore 10 minutes en veillant à ce que cela n'accroche pas.

Servez en accompagnement d'une poisson ou d'une viande blanche ou avec du quinoa ou du boulgour pour une version végétarienne.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (chair ferme)*, 800 g d'oignons*, 500 g de navets, 1 botte de blette, 250 g d'épinards*, 1 salade, 1 botte de persil, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 500 g de navets, 250 g d'épinards*, 1 salade, 1 botte de ciboulette

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

*Ces légumes proviennent d'un maraicher en agriculture biologique autre que Les Potagers de Marcoussis

Horaires ouverture Boutique : mercredi et jeudi 10 h - 18 h - vendredi 10 h - 19 h - samedi 9 h30 - 13h

Retrait des Paniers à la Ferme :

vendredi 12 h - 19 h - samedi 10 h - 12 h30

