

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

09 juin 2021 - n° 947



associative, située rue des Bergères, qui distribuent des produits alimentaires et d'hygiène.

Les CCAS de Marcoussis, des Ulis et La Passerelle du Soleil, fortes de leur expérience auprès des publics fragilisés dont la situation n'a fait que s'aggraver

avec la crise sanitaire, ont décidé de **ne pas demander une participation financière** à leurs bénéficiaires et **prendront donc à leur charge** les 3 € restants par panier.

Cette opération solidaire portera sur la livraison de 5 paniers de légumes bio par semaine et par CCAS, et ce, pendant 22 semaines pour un total de **220 paniers distribués**.

Les livraisons ont démarré la semaine dernière : photo ci-contre, à l'épicerie sociale rue des Bergères aux Ulis où les bénévoles de l'association La Passerelle du Soleil nous attendaient pour démarrer leur distribution.

Ci-dessous, à la Bailloterie - résidence pour personnes âgées - gérée par le CCAS de Marcoussis. En plus de ce partenariat portant sur la livraison de paniers solidaires, le conseil

## Opération 100.000 paniers solidaires

Aujourd'hui en France, plus de **9 millions de personnes** sont en situation de précarité alimentaire. Près de la moitié des enfants (de 3 à 17 ans) mangent moins de 2 fruits et légumes par jour, avec tous les impacts sur la santé que cela engendre. La crise sanitaire liée à la Covid-19 n'a fait qu'aggraver les choses en touchant de nouveaux publics comme les étudiants qui sont venus grossir la file des demandeurs.

Le **programme 100.000 Paniers Solidaires** du Réseau Cocagne permet à des personnes à faibles revenus **d'accéder aux paniers de légumes bio**, produits par les Jardins Cocagne, **à un prix solidaire**. Une collecte de dons, organisée par le Réseau Cocagne, permet de financer une partie du montant de ces paniers (plus d'info : <http://dons.reseaucocagne.asso.fr>) et tenter d'atteindre l'objectif de 100.000 paniers solidaires.

Les Potagers de Marcoussis participent à cette opération depuis plusieurs années. Sur un panier vendu 10 €, le **Réseau Cocagne** prend 4 € à sa charge (grâce aux dons collectés), la **Communauté Paris-Saclay**, via une convention avec Les Potagers de Marcoussis, finance également à hauteur de 3 €. Il reste alors au bénéficiaire du panier à régler la somme de 3 €.

Afin d'orienter ces paniers vers les publics en situation de précarité, nous avons entrepris un partenariat avec les **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de la ville des Ulis et de la ville de Marcoussis** qui travaillent déjà avec des bénéficiaires de minima sociaux et qui sont donc en capacité d'attribuer ces paniers à des personnes en demande d'aide alimentaire.

Le CCAS des Ulis a délégué la distribution de ces paniers à **La Passerelle du Soleil**, une épicerie sociale



d'administration du CCAS a décidé de prendre **un abonnement supplémentaire de 2 grands paniers** hebdomadaires. Ces légumes, ainsi que ceux d'autres maraichers locaux, sont destinés à alimenter la **préparation des repas** réalisés sur place et pris en commun par les résidents.

## Quoi de neuf à la boutique ?

Le miel de Printemps des abeilles de Jean-Denis MULLER a fait son entrée à la boutique de la Ferme des Potagers. Il arrive relativement tard



cette année et en quantité moindre par rapport aux années précédents en raison des températures fraîches, voire froides, que nous avons eu en début de saison.

D'une saveur très douce, le miel de Printemps est celui qui plaît au plus grand nombre et notamment aux enfants. De couleur clair, il devient crémeux puis cristallise rapidement.

Vendu exclusivement dans des pots en verre, Jean-Denis vous remercie de **rapporter les pots vides à la boutique** afin de les réutiliser.



*Ruche sur nos parcelles, les abeilles pollinisent nos légumes*

## La recette de la semaine

### Sauté de chou rave et de blettes



#### Ingrédients pour 2 pers. :

250 g de blettes, 1 chou-rave, 1 échalote, 10 cl de crème fraîche, 2 càs de tomates séchées (facultatif), 1 càc de curcuma (ou autre épice), 1 càs d'huile de tournesol, sel & poivre

Préparation : Lavez le chou-rave et les blettes.

Faites revenir l'échalote et les tomates séchées dans l'huile de tournesol, ajoutez le chou-rave coupé en dés avec ses tiges et ses feuilles. Bien mélanger et laissez cuire à feu assez vif durant 5 min.

Ajoutez les blettes (feuilles et côtes coupées en morceaux) et poursuivez la cuisson à feu assez vif, tout en remuant, durant 5 min.

Couvrez et prolongez la cuisson à feu doux durant 10 min.

Ajoutez la crème fraîche, 1 demi-verre d'eau, le curcuma, sel et poivre, bien mélanger et poursuivez la cuisson durant 15 min.

Vérifiez la cuisson des légumes (qui doivent être tendres) et l'assaisonnement et rectifiez si cela est nécessaire. Servez ce sauté de légumes au curcuma bien chaud, parsemé de persil ciselé ou ciboulette.

### **Dans votre panier cette semaine**

**Grand panier :** 1 kg de pommes de terre (chair ferme)\*, 1 kg de courgettes, 1 botte de blette, 1 chou-rave, 1 botte d'oignons, 1 botte de radis\*, 1 botte de ciboulette, 1 salade

**Petit panier :** 500 g de courgettes, 1 chou-rave, 1 botte de blette, 1 salade

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**

