

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

16 juin 2021 - n° 948



La vie aux Potagers

Nous avons le plaisir de vous présenter **Lisa CHAPDELAINE** (photo ci-dessous) notre nouvelle Encadrante Technique d'insertion en transformation agroalimentaire. Recrutée en avril dernier, elle travaille en binôme avec **Mada DAO**, également Encadrante Technique, et elles sont toutes deux en charge de la production de la **Conserverie Coopérative de Marcoussis**.



Titulaire d'une licence professionnelle de **Génie Biologique option Industrie Agroalimentaire**, Lisa a également suivi la formation sur l'hygiène des denrées alimentaires méthode **HACCP** (Hazard Analysis Critical Control Point que l'on peut traduire par Analyse des dangers – points critiques pour leur maîtrise) et travaille, depuis 10 ans, dans l'industrie agroalimentaire jusqu'à lors en Corrèze.

En tant que Technicienne de Laboratoire, ses missions portaient notamment sur la réalisation d'**analyses microbiologiques** (qui permettent d'identifier et d'isoler des micro-organismes pouvant être toxiques), **physico-chimiques** (pour déterminer la valeur nutritionnelle, la détection des OGM dans les aliments, la présence de pesticides, antibiotiques ou contaminants, etc.) et **organoleptiques** (analyses sensorielles, basées sur les 5 sens : vue, toucher, goût, odorat et ouïe, utilisées en marketing pour positionner un produit vis-à-vis de la concurrence, pour mesurer le ressenti des futurs consommateurs, etc.). La mise en disponibilité sur le marché dépend de la conformité des ces analyses.

Lisa a ensuite été Technicienne Recherche & Développement - Production et avait pour missions d'accompagner au quotidien les équipes de production dans l'identification et la résolution des problèmes liés à la qualité de produits comme l'adaptation de la cuisson pour conserver la texture souhaitée, la surveillance du pH (potentiel Hydrogène - dont les valeurs doivent être surveillées pour empêcher l'accroissement des micro-organismes pathogènes qui peuvent entraîner la détérioration de la nourriture ou influencer défavorablement le goût et la qualité du produit fini) ou bien encore **développer de nouvelles recettes**.

Son conjoint ayant créé, avec deux associés, une startup incubée à l'école Polytechnique de Palaiseau (en aparté : ils ont développé une solution d'enrobage des fruits et légumes à base d'un biopolymère, compatible avec l'agriculture biologique, comestible, biodégradable et sans allergène qui vise notamment à faire disparaître l'utilisation d'emballage plastique, si le sujet vous intéresse : www.proteme.fr), Lisa a donc recherché un **emploi en Essonne**, a vu notre annonce qui a retenu son attention : « *Je ne connaissais pas du tout les chantiers d'insertion professionnelle. Après avoir travaillé pour de grands groupes, je recherchais un emploi dans une petite structure afin de pouvoir suivre et effectuer toutes les missions liées à la production. Encadrer et former des salariés en insertion donne une autre dimension à la fonction managériale* ».

Lisa et Mada ont déjà des **projets de création de nouvelles recettes** de conserves... mais chut, pour le moment, on teste !



Tith HAY, aide encadrante en insertion (à gauche), et Lisa (à droite) surveillent la cuisson de la Soupe Printanière.

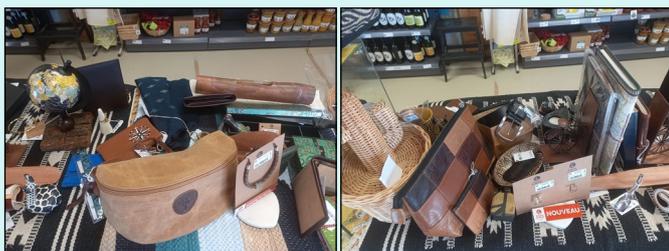
Notre rendez-vous de la semaine



Dimanche 20 juin

C'est la Fête des Pères !

À la boutique de la Ferme des Potagers vous pourrez trouver plein d'idées cadeaux pour gâter les papas : maroquinerie (ceintures, sacs, pochettes), foulards en soie ou en coton, objets de déco, etc. d'Artisans du Monde mais aussi des corbeilles de douceurs sucrées ou salées.



La recette de la semaine

Choux-rave et fenouils rôtis



Ingrédients pour 4 pers. : 2 choux-rave, 2 fenouils, 12 branchettes de thym, 4 càc de miel (ou sirop d'agave ou d'érable) ou 4 càc de sucre de canne, 1 càs d'huile d'olive, fleur de sel & poivre

Préparation : Préchauffez le four à 200°C.

Lavez et coupez en 6 les choux-rave (laissez lui sa peau). Lavez les fenouils, gardez un petit peu des tiges avant de les fendre en 2 (ou en 4 en fonction de leur grosseur).

Répartissez les légumes sur une plaque allant au four. Parsemez de thym, de fleur de sel, de poivre.

Arrosez d'un filet de miel (ou parsemez de sucre de canne) sur tous les légumes.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive sur tous les légumes.

Versez un demi-verre d'eau au fond de la plaque et enfournez. Laissez cuire 20 à 25 min en retournant les légumes de temps en temps : le chou rave va dorer et caraméliser, le fenouil va moins caraméliser mais sera fondant.

Dégustez chaud avec une salade ou des céréales et/ou des légumineuses (quinoa, riz, boulghour, etc.) ou avec une viande blanche ou un poisson.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de carottes*, 2 choux-rave, 2 fenouils, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 1 salade

Petit panier : 1 kg de pommes de terre (chaire ferme)*, 800 g de courgettes, 1 botte d'oignons, 1 salade

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

*Ces légumes proviennent d'un maraîcher 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

