

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique 18 août 2021 - n° 953



La Vie à la Conserverie

Pour l'équipe de la Conserverie, l'été est la **période la plus chargée** ! L'activité bat son plein et le planning de production est complet pour les semaines à venir.

Lisa et Mada, nos deux encadrantes techniques en charge de la production, alternent les activités de **Travail à Façon** (prestation de service qui consiste à transformer la surproduction de fruits et/ou légumes d'autres maraichers qu'ils commercialiseront eux-mêmes) et la réalisation de nos conserves artisanales pour notre marque propre « *La Cuisine des Potagers* ».

C'est donc en ce moment que nos fameuses recettes d'été sont fabriquées : velouté de courgettes, ratatouille, coulis de tomates, etc. et nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée d'une **nouveauté** : **Le Gaspacho** !

toute mise sur le marché de produits transformés qui consiste à placer dans une étuve des bocaux échantillons durant une semaine à 37°C puis à 55°C pour favoriser un éventuel développement microbien qui aurait survécu à l'étape de pasteurisation dans l'autoclave, le **Gaspacho sera en vente à la boutique de la Ferme dès ce mercredi 18 août** au prix de 4,90 € le litre.



Nettoyage et effeuillage du basilic

C'est Lisa qui en a eu l'idée en voyant les belles tomates, concombres et basilic des Potagers ! Après quelques tests pour affiner la recette, un premier lot de 130 flacons a été réalisé la semaine dernière. Après étuvage, étape obligatoire imposée par les autorités sanitaires avant



Gaspacho avant cuisson



Gaspacho après cuisson



Dosage, remplissage et fermeture des bocaux (*photo ci-dessus*) : étape importante, sa bonne réalisation garantie l'étanchéité et assure la qualité du produit fini avant le passage en autoclave.



Gaspacho bien frais : à venir déguster à la boutique toute cette semaine !

Quoi de neuf à la Boutique ?

À la boutique, nous pratiquons autant que possible la réduction des déchets !

Dans cet objectif, Marie, responsable de la boutique et son équipe Claudine et Fatma, ont mis en place depuis quelques semaines maintenant la **cagette « anti-gaspi » à 2 € l'unité**.

Composée de légumes et fruits « moches », « cabossés » ou encore « fin de cageot » mais tout à fait consommables, nos cagettes rencontrent un vrai succès et ne restent pas longtemps sur notre étal.



Les végétaux trop abimés terminent leur existence au **compost** et repartent ainsi dans nos parcelles : la boucle est bouclée !

Le meilleur déchet étant encore celui que l'on ne crée pas, nous invitons nos consommateurs à utiliser le moins possible les pochons kraft mis à leur disposition (et nous réutilisons ceux que vous nous rapportez) ou encore nous proposons des **sacs en tissu lavables et réutilisables**.

Nous récupérons également les **bocaux en verre** de la conserverie et ceux de nos apiculteurs, ils sont réutilisés après vérification de leur état et dûment nettoyés.

Long est le chemin du « zéro déchet » mais nous sommes en route ;)

La recette de la semaine

Pesto de courgettes



Ingrédients pour 4 pers. :

2 courgettes moyennes (ou 1 grosse), 40 ml d'huile d'olive (1/3 de verre), 30 g de parmesan râpé, 15 feuilles de basilic frais, 1 gousse d'ail, 2 càs d'amandes ou de pignons de pin, sel & poivre

Préparation :

Lavez et séchez les courgettes (sans les éplucher). Coupez les extrémités puis en deux dans la longueur et en morceaux.

Lavez et séchez le basilic.

Otez la peau de l'ail et le germe.

Dans un mixer, mettez tous les ingrédients (gardez une ou deux feuilles de basilic pour la déco) et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. S'il vous paraît trop compact ajoutez un peu d'eau, il doit être assez crémeux.

Décorez de feuilles de basilic.

Servez sur des pâtes, du riz ou à tartiner avec du pain pour l'apéritif ou encore en base de pizza.

Ce pesto se conserve dans un récipient hermétique et au frais pendant 3 à 5 jours.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de courgettes, 600 g d'aubergines, 500 g de poivrons, 1 concombre, 1 kg de tomates anciennes, 1 salade, 1 botte de ciboulette, 500 g de tomates cerise

Petit panier : 1 kg de pommes de terre Rosabelle (*chair tendre pour frites, four, purée et gratin*), 1 kg de courgettes, 1 concombre, 1 kg de tomates anciennes, 1 botte de ciboulette

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

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

