

La vie à la Ferme

L'hiver est une saison creuse pour le maraichage et donc propice aux travaux d'amélioration et/ou de réparations diverses. Leonardo, encadrant maraicher, aidé de quatre salariés en insertion, ont profité de la période calme de la fin d'année pour réaliser un **composteur**, comportant quatre compartiments, **uniquement avec du matériel de récupération** (palettes non traitées, chutes de la toiture du hangar, etc.).

Etape 1 : assemblage des palettes pour créer des parois séparatives.



Etape 2 : fixation des parois séparatives pour créer quatre compartiments distincts. Les planches de plastique vertes, qui servent de protection lors de l'acheminement des bocaliers en verre, permettront de ralentir la dégradation du bois (également matériau organique).



Etape 3 : création de la toiture, indispensable pour contrôler l'humidité (trop de pluie, c'est pas bon et trop de soleil non plus, le compostage est un art difficile !)



Etape 4 : pose des façades amovibles, réalisées avec des palettes, pour faciliter l'accès au compost.



Le compostage est un **long processus de transformation** des déchets organiques en présence d'eau et d'oxygène par le biais de micro-organismes. Plusieurs phases se succèdent et il faut environ 3 à 4 mois aux matières organiques pour se détériorer et devenir compost d'où ce **composteur de quatre silos** qui va permettre un **roulement à raison d'un compartiment par trimestre**. Nous bénéficierons ainsi d'un compost opérationnel tout au long de l'année.

Engrais écologique, le compost est un **amendement organique indispensable en agriculture biologique** car il permet de fertiliser les sols, de nourrir les plantes potagères tout en les fortifiant pour qu'elles résistent mieux aux maladies.



Quoi de neuf à la boutique ?

Mercredi 02 février, ce sera la Chandeleur ! Nous vous invitons à venir déguster une crêpe à la boutique de la Ferme. Elles seront réalisées avec les bons produits de nos partenaires : les œufs extra-frais des P'tites cocottes d'Edith, la farine de la Ferme au Colombier et/ou de la Ferme Vandame, etc.



Si vous voulez en faire vous-même, vous trouverez tout ce qu'il faut à la boutique pour les préparer et les accompagner : sirop d'agave, sucre de canne Mascobado ou Dulcita ou pâte à tartiner d'Artisans du Monde, miels de Jean-Denis Muller, crème de marron des P'tits Bio Gourmands et toutes les confitures artisanales de notre conserverie.



Et pour se désaltérer, le cidre brut ou doux de la Ferme Saint Blandin, les bières artisanales Ox'Bier, les tisanes de l'ESAT La Vie en Herbes, le jus de pomme de notre conserverie et les nouveautés d'Artisans du Monde : smoothie mangue ananas, jus ananas cayenne, jus ananas gingembre et jus litchi ananas.

La recette de la semaine

Ragoût de poissons aux poireaux



Ingrédients pour 4 pers. : 250 g pavé de saumon sans peau, 250 g pavé de cabillaud, 4 poireaux, 1 oignon, 10 cl vin blanc sec, 40 cl crème liquide, 1 càs moutarde de Dijon, 1 càc fécule de maïs, 2 càs huile d'olive, ciboulette ou aneth, sel & poivre
Préparation : coupez la base et le vert des poireaux, lavez-les puis coupez-les en tronçons. Ciselez l'oignon.

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et les poireaux dans l'huile avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 5 min en prenant soin de mélanger régulièrement. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 10 min. Préchauffez le four.

Coupez le saumon et le cabillaud en gros cubes.

Ajoutez le vin blanc dans votre sauteuse, montez le feu et faites réduire le liquide de moitié.

Ajoutez la crème liquide, la moutarde ainsi que la fécule de maïs tamisée puis poursuivez la cuisson tout en mélangeant jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ajoutez les cubes de poisson et mélangez délicatement.

Enfournez à 180 °C pendant 10 minutes.

Salez et poivrez. Agrémentez votre plat de ciboulette ou aneth émincée avant de servir.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (chair polyvalente)*, 1 kg de carottes*, 1 kg de poireaux, 1 chou vert ou de pontoise, 500 g de céleri rave, 1 chicorée, 1 botte de roquette

Petit panier : 1 kg de pomme de terre (chair polyvalente)*, 1 kg de carottes*, 1 kg de poireaux, 1 chicorée

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

