

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents



Chantier d'insertion professionnelle

16 mars 2022 - n° 977

Quoi de neuf à la Conserverie de la Ferme ?

Pour le lancement de nos activités de transformation alimentaire et la réalisation de nos premières conserves en avril 2014, nous avons choisi comme contenant les bocaux en verre de la marque WECK. Fabriqués en Allemagne, réputés à la fois pour leur robustesse et leur esthétique, c'était le duo gagnant pour faire connaître notre marque de conserves artisanales « La Cuisine des Potagers » et nous démarquer dans un secteur très concurrentiel.

Après plusieurs années d'utilisation, et de nombreux retours de nos clients (distributeurs de nos conserves, consommateurs de nos produits mais aussi commanditaires de Travail A Façon), il est apparu à l'usage que ces beaux bocaux **manquaient de praticité** : l'équipe de la Conserverie a donc relevé le défi et **a trouvé de nouveaux contenants** avec **couvercle à vis** permettant une plus grande facilité à l'ouverture et à la fermeture !

Relever le défi, ce terme n'est pas galvaudé, car changer de bocaux signifiait à la fois investir dans du nouveau matériel adapté dont l'achat d'**une capsuleuse** (photo ci-dessous), **revoir les barèmes** de toutes nos recettes de conserves et tout cela **sans augmenter nos tarifs de vente : pari réussi !**



Plusieurs journées de travail au **CTCPA d'Amiens** (Centre Technique Agroalimentaire) ont été nécessaires pour tester les différents barèmes (9 à ce jour) de stérilisation ou pasteurisation : le traitement thermique dans l'autoclave n'est pas le même en fonction des recettes afin de préserver les **qualités organoleptiques** de nos conserves



(photo ci-contre, tests au CTCPA d'Amiens).

D'autres essais ont ensuite été réalisés en nos locaux afin que nos salariés en insertion maîtrisent bien cette nouvelle technique entourés de leurs encadrants (photo ci-dessous).



Et voici notre toute première conserve avec couvercle à vis : **nouveau bocal et nouvelle recette de compote pommes vanille SANS sucres ajoutés.**

Si toute la production se fait désormais avec les nouveaux contenants, les anciens bocaux seront néanmoins remplacés dans les rayons au fur et à mesure de l'écoulement des stocks.



Nous félicitons toute l'équipe de la Conserverie qui a su s'adapter à ces nouveaux outils, preuve (mais nous n'en doutons pas) de leur grand professionnalisme !

Notre rendez-vous de la semaine

Le **Biocoop de Chatenay-Malabry**, situé 100 rue Jean Longuet, en centre-ville, fait sa **FETE DU PRINTEMPS** les 19 et 20 mars !



Plus qu'un réseau de distribution, Biocoop est avant tout un **projet coopératif**, singulier, qui agit pour une **agriculture biologique durable** et pour un **commerce équitable**. Né de consommateurs engagés, le réseau Biocoop s'attache à placer l'éthique et la coopération au centre de son activité et de son développement. Partageant les **mêmes valeurs**, c'est tout naturellement que nous sommes devenus **partenaires** : nos conserves artisanales sont présentes dans leurs rayons et nos paniers de légumes bio, locaux et solidaires y sont livrés tous les mercredis.

Nous participeront à cette fête ce **samedi 19 mars de 10 h à 19 h** pour faire **déguster nos produits**, faire connaître ce point de dépôt et inviter de **nouveaux adhérents à soutenir notre chantier d'insertion**.

Au programme de cette journée : dégustations, ateliers DIY et 10 % de réduction sur tout le magasin ! Si vous êtes à proximité et/ou si vous avez des proches à Chatenay-Malabry ou dans ses environs, c'est l'occasion de venir nous rencontrer.

La recette de la semaine

Quiche sans pâte aux poireaux



Ingrédients pour 6 pers. : 3 poireaux, 1 oignon, 3 oeufs, 5 cl de vin blanc, 10 cl de lait, 20 cl de crème liquide, 70 g de farine semi-complète, 100 g de fromage de brebis (ou feta, chèvre, gruyère râpé), Huile d'olive, sel & poivre, curry, cube de bouillon (facultatif)

Préparation : Préchauffez le four à 200°C.

Lavez les poireaux puis coupez-les finement. Epluchez ensuite l'oignon et émincez-le.

Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Ajoutez les poireaux et l'oignon, saisissez-les à feu moyen pendant 2 min.

Déglacez le mélange avec le vin blanc puis laissez réduire. Couvrez ensuite avec de l'eau bouillante (et un cube de bouillon si vous le souhaitez). Laissez mijoter à feu doux environ 20 min. Remuez régulièrement jusqu'à ce que les poireaux soient fondants et l'eau évaporée.

Dans un saladier, battez les oeufs en omelette, ajoutez la crème, le lait, la farine, le fromage râpé ou coupé en petit morceaux, du sel, du poivre, du curry et les poireaux égouttés. Mélangez pour obtenir une préparation homogène.

Disposez du papier sulfurisé dans le fond de moules à tartelette ou un moule à manquer ou à tarte. Versez-y le mélange en le répartissant bien. Enfournerez pendant environ 25 à 30 min.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes (variété xeleven)*, 1 chou-fleur, 800 g de poireaux, 500 g de radis noirs ou blancs ou céleri rave, 500 g d'oignons, 1 botte de roquette, 1 botte de pourpier, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 1 kg de carottes*, 800 g de poireaux, 500 g de radis noirs ou blancs ou céleri rave, 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

