

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion professionnelle

30 mars 2022 - n° 979



SUSPENSION ANNUELLE DE LA LIVRAISON DES PANIERS

Notre formule d'abonnement prévoit une suspension de la livraison de nos paniers pendant 4 semaines : il n'y aura pas de paniers distribués en semaine 16, 17, 18 et 19 (de la mi-avril à la mi-mai).

C'est la période "creuse" pour les légumes : presque plus de légumes d'hiver et pas encore assez de légumes de printemps pour remplir nos paniers. Nos salariés vont donc travailler intensément dans nos parcelles pendant toute cette période pour démarrer la production printanière.

En fonction de vos points de dépôts, vous recevrez votre dernier panier : le mercredi 13 avril ou le jeudi 14 avril et, pour Marcoussis, le vendredi 15 avril ou le samedi 16 avril.

La reprise de la distribution des paniers aura lieu la semaine 20 : mercredi 18 mai, jeudi 19 mai (pour les points de dépôt) et pour Marcoussis, vendredi 20 mai et samedi 21 mai.

A NOTER : pendant cette césure, la boutique de la Ferme restera ouverte aux horaires ci-dessous

mercredi et jeudi de 10 h à 18 h

vendredi de 10 h à 19 h

samedi de 9h30 à 13 h

Vous pourrez venir faire vos achats de légumes et fruits bio, conserves artisanales, pains, miels, oeufs, yaourts, fromages, farines, biscuits, thés, etc.

La recette de la semaine

Parmentier de jambon aux poireaux

Ingrédients pour

4 pers. : 800 g de pommes de terre, 600 g de poireaux soit 4, 200 g de jambon blanc, Huile d'olive, sel & poivre



Préparation : Préchauffez le four à 210°.

Epluchez les pommes de terre, rincez et découpez-les en dés. Faites cuire les dés de pommes de terre dans une casserole d'eau salée bouillante durant une dizaine de minutes.

Pelez et découpez les poireaux en rondelles. Faites-les cuire dans une poêle huilée durant 3 min. Remuez régulièrement.

Découpez le jambon en lamelles et ajoutez-les dans la poêle contenant les poireaux, prolongez la cuisson de 2 min.

La cuisson des pommes de terre achevée, égouttez-les. Dans un grand récipient, réduisez les pommes de terre en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Placez le mélange de jambon et poireaux dans un plat à gratin et recouvrez avec la purée de pommes de terre. Poivrez le tout. Enfournez durant 20 min. Servez chaud accompagné d'une salade de pourpier ou de roquette.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (variété Désirée)*, 1 kg de carottes*, 800 g de poireaux, 1 botte de blette, 1 botte de radis roses*, 1 botte de roquette, 1 botte de ciboulette

Petit panier : 1 kg de pommes de terre (variété Désirée)*, 1 kg de carottes*, 800 g de poireaux, 1 salade ou 1 botte de pourpier

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





BON DE COMMANDE (à nous retourner avant le 03 avril 2022)



Nom :

Prénom :

Lieu de Dépôt panier :

PRODUITS	Prix unitaire	Quantité souhaitée	Prix total
Soupe de Courges (pot 450 g ou 750 g) PROMO (DDM courte) 450 g Eau (48.80 %), Courges* (28 %), Carottes* (10.50 %), Poireaux* (10.50 %), Huile d'Olive* (2.40 %), Bouillon légumes* (0.80 %)	4.15 € (2 pour 1)		
750 g	5.20 €		
Soupe de Légumes (pot 450 g ou 750 g) 450 g Eau (47.70 %), Pommes de Terre* (18.8 %), Carottes* (13.80 %), Poireaux* (9.20 %), Oignons* (7.50 %), Huile d'Olive* (2.4 %), Sel, Laurier*, Thym*, Sarriette*	4.15 €		
750 g	5.20 €		
Soupe de Tomate (flacon 500 g) La recette du Chef Constant Tomates*(81%), Oignons* (12,2 %), concentré tomates* (5,5 %), Huile d'olive*(0,8 %), Ail* (0.5%), sel, poivre, jus de citron*	4.50 €		
Soupe Printanière (flacon 500 g) Navets* (26,7 %), Carottes* (11,2 %), Oignon* (5,6 %), Céleri branche*(3 %), Huile d'olive*(1,3%), bouillon de légumes * (0,7 %)	4.15 €		
Velouté de Courgettes - Pommes de Terre (pot 450 g) Courgettes* (60 %), Pomme de terres* (20 %), Oignons* (18 %), Huile d'Olive* (1.5 %), Sel (0.5 %)	4.15 €		
Sauce tomate cuisinée (flacon 250 g ou pot 450 g) 250 g Eau (46;5%), Concentré de tomates* (34;1%), Oignons* (10;6%), Huile d'olive* (3;2%), Sucre* (4;1%), Sel, Romarin*, Piment d'Espelette, Thym*, Laurier*, Acidifiant : jus de citron*	3.10 €		
450 g	4.30 €		
Ratatouille (pot de 750 g) Courgettes*(34,9 %), Tomates*(31,8 %), Aubergines*(14 %), Oignons*(12,7 %), Poivrons*(5,1 %), Huile d'olive*(1,3 %), Thym*(0,10 %), Laurier*(0,04 %), Sarriette*(0,01 %), sel	5.80 €		
Gaspacho (flacon 100 cl) Tomates* (64,5 %), concombres* (11,8%), poivrons* (14,3%), oignons* (5%), huile d'olive* (2,4 %), jus de citron* (0,9%), ail* (0,5%), basilic* (0,5%), sel et poivre	4.90 €		
Compote de Pomme - Vanille Sans Sucres Ajoutés (450 g) NOUVEAUTE Pommes* (94%), Eau (5,7%), Vanille*, Acidifiant: jus de citron*	4.15 €		
Compote de Poire - Pomme (pot 450 g) Poires*(61,7%), Pommes* (23,3%), Sucre* (10%), Eau (5 %), Acidifiant: jus de citron*	4.15 €		
Confiture Extra d'Abricot (pot 300 g) Abricots* (60 %), Sucre roux de canne* (40 %)	4.00 €		
Jus de Pomme (flacon 100 cl) 100 % pur jus de Pommes*, Acidifiant : jus de citron*	4.50 €		
Miel d'ÉTÉ de Jean-Denis MULLER (pot 500 g)	9.00 €		

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

MONTANT TOTAL DES ACHATS :

Règlement par chèque à l'ordre de la **FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS**
à joindre à la commande, merci !

Ferme des Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard - 91460 MARCOUSSIS