

La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion professionnelle

20 avril 2022 - n° 982



La vie à la Ferme

Comme chaque année, la distribution de nos paniers est arrêtée pour 4 semaines. A la fois car nous n'avons plus de légumes d'hiver mais, aussi et surtout, car les mois de mars, avril et mai sont les **mois les plus importants** pour le maraichage. Le **printemps est synonyme de très forte activité** puisqu'il faut préparer les sols et lancer la production des **légumes de printemps et d'été**.

Tous nos salariés sont donc mobilisés et nos encadrants maraichers participent activement et supervisent toutes les activités.

Les **sols sont bien préparés** : labourés, décompactés, aérés... Cette **étape préliminaire** est indispensable avant toute plantation en plein champs comme dans les serres.



Dans notre pépinière, bien remplie, les semis ont commencé à monter et les **jeunes pousses apparaissent**.



Un fois la tige et deux ou trois feuilles sorties, les semis sont trop à l'étroit dans les mini-godets. Il faut alors leur offrir plus d'espace pour faciliter le développement de

leurs racines : c'est **l'étape intermédiaire du repotage**.



Préparation des pots avec du bon terreau qui accueilleront nos futurs plants.



Les plantules sont sorties avec précaution des godets pour ne pas abîmer leurs frêles racines.



Repotage des plantules également appelé repiquage.



Les semis repotés resteront encore quelques semaines dans la pépinière où ils recevront les bons soins nécessaires (arrosages réguliers) jusqu'à ce qu'ils deviennent de jeunes plants vigoureux prêts pour **l'étape finale : la plantation en pleine terre**. A suivre...

Quoi de neuf à la boutique ?



Toujours à la recherche de **bons produits bio et locaux** à vous proposer à la boutique de la Ferme des Potagers, nous élargissons la gamme des produits fabriqués à la **Bergerie Nationale de Rambouillet** qui, en plus de son troupeau historique de moutons Mérinos, élève un troupeau de **70 vaches laitières** (mais aussi chèvres, lapins, cochons, ânes, poules...).

A partir de cette semaine, en complément de leurs yaourts naturels ou aromatisés qui rencontrent déjà un franc succès, vous pourrez découvrir : leur **fromage blanc** Lisse ou Campagne et les **Petits Moulés** à l'Ail et Fines herbes, à la Tomate provençale ou encore aux 3 Poivres.

Et également leurs **terrines de Mérinos** en quatre saveurs : Originale, au Romarin, Campagnarde ou au Piment d'Espelette mais aussi leurs **Rillettes de porc** et le **Pâté de campagne**... Bio et du terroir !



La recette de la semaine

Pancakes au chocolat & à la banane



Ingrédients pour 15 pancakes :

2 bananes, 2 oeufs, 120 g de farine, 40 g de maïzena, 40 g de sucre roux (*Mascobado ou Dulcita d'Artisans du Monde*), 160 ml de lait d'amande, 60 g de chocolat pâtissier (*chocolat dessert d'Artisans du Monde*), 1 càc de levure ou bicarbonate alimentaire, huile d'olive, sel

Préparation :

Dans un saladier, réduisez les bananes en purée fine. Incorporez les oeufs et battez pour obtenir une préparation homogène.

Ajoutez la farine, la maïzena, le sucre, la levure et une pincée de sel.

Ajoutez le lait progressivement tout en mélangeant. Incorporez ensuite les morceaux de chocolat réduits en pépite.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et versez-y une petite louche de pâte. Faites cuire les pancakes 2 minutes de chaque côté. Dès qu'ils sont dorés, c'est prêt !

Dégustez les pancakes encore chauds, nappés avec quelques rondelles de bananes et du chocolat fondu pour les plus gourmands !

Notre boutique à la Ferme reste ouverte !

Comme vous le savez, pas de panier pendant 4 semaines (reprise des livraisons en semaine 20) mais **notre boutique reste ouverte, venez-nous voir et faites le plein de légumes et fruits frais, bio et de saison** : radis roses, avocats, blettes, épinards, choux-fleur, salades, pommes de terre, carottes, pommes, poires, kiwis, agrumes, bananes (commerce équitable)... et aussi **pains, fromages, oeufs extra-frais, produits céréaliers** (farine, lentilles, pois cassés, etc.), **produits laitiers** (fromages vache et chèvre, yaourts, lait, etc.), **bières et cidre**... et **nos conserves artisanales** : jus de pomme, confitures, compotes, soupes et veloutés, ratatouille...

Horaires ouverture Boutique : mercredi et jeudi 10 h - 18 h - vendredi 10 h - 19 h - samedi 9 h30 - 13h