

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion professionnelle

27 avril 2022 - n° 983



## Quoi de neuf à la boutique ?

Les asperges vertes bio de Nicolas CHARRON, de la Ferme du Planant à Boissy-le-Sec en Essonne, sont de retour à la boutique de la Ferme des Potagers. Tout juste cueillies, elles nous sont livrées le matin même de la récolte.



En 2002, Nicolas reprend l'exploitation familiale qui, depuis ses grands-parents, produisait en polyculture conventionnelle : blé, orge, colza, betteraves. En 2010, il entame une conversion en agriculture biologique.



En 2015, il élargit sa production à des parcelles de maraichage et implante 2 hectares d'asperges vertes et 2500 m<sup>2</sup> de fraises (qui se sont depuis agrandies) puis en 2020, 5000 m<sup>2</sup> de pommes de terre nouvelles. Depuis le printemps 2018, ses fruits et légumes sont présents à la boutique de la Ferme.

Encore un peu de patience pour les fraises...

En attendant, régálons-nous de ses asperges bio et locales !

## La recette de la semaine

### Crème d'asperges vertes

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g d'asperges vertes, 1 litre de bouillon de volaille, 2 jaunes d'œufs, 15 cl crème fraîche, 10 g de fécule de pomme de terre, croûtons à l'ail (facultatif), sel & poivre



Préparation : Nettoyez les asperges, supprimez les parties dures du bas des tiges, lavez-les. Portez à ébullition le bouillon de volaille et mettez les asperges à cuire, à découvert, pendant 10 à 15 min.

Retirez-en huit, égouttez-les, coupez les pointes et gardez-les pour le décor.

Passez les asperges et le bouillon au mixeur (ou à la moulinette), réchauffez à feu doux.

Délayez la fécule avec 1 càs d'eau froide dans une coupelle. Versez-la dans le potage en fouettant jusqu'à la reprise de l'ébullition.

Mélangez les jaunes et la crème dans un bol, versez-les dans le potage en fouettant. Ne laissez pas bouillir. Salez et poivrez.

Servez la crème d'asperges décorée avec les pointes réservées et quelques croutons à l'ail.

## 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, asperges, avocats, blettes, épinards, choux-fleur, salades, pommes de terre, carottes, pommes, poires, kiwis, agrumes, bananes (commerce équitable)... et aussi **pains, fromages, œufs extra-frais, produits céréaliers (farine, lentilles, pois cassés, etc.), produits laitiers (fromages vache et chèvre, yaourts, lait, etc.), bières et cidres...** 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**