



## Feuille de Chou : la 1000ème !

Mes cher.e.s Adhérent.e.s

Nous voici donc à la 1000ème édition de cette Feuille de Chou, votre rendez-vous hebdomadaire associé à chacun de vos paniers pour vous tenir au courant des dernières actualités de votre association.

Mille ! Depuis la toute première, lancée en l'an 2000 jusqu'à celle-ci, que de chemin parcouru et quel témoin bienveillant et précis de la vie de nos légumes, de nos conserves, de notre boutique, de nos permanents et partenaires, et d'abord et avant tout de nos employé.e.s en insertion !

Permettez-moi de revenir en cette occasion sur 3 Feuilles de Chou marquantes : la première bien sûr, comme toujours à marquer d'une pierre blanche symbole d'un commencement rempli d'espoir, la 628 du 17 mars 2014, la fin d'une histoire (les locaux Algéco de la Ronce), le début d'une nouvelle (la Ferme Agro-Ecologique du Chemin du Regard) et la précédente à celle-ci, qui vous présentait notre nouvelle responsable commercialisation Claudia... Je pourrais évidemment revenir sur chacune d'entre elles, vous conviendrez avec moi que ce serait à force fastidieux. Par contre, laissez-moi vous rappeler qu'elles sont disponibles sur notre site, toutes depuis les 5 dernières années et plus sur demande éventuelle !

Cette millième occurrence doit aussi être l'opportunité de mettre en avant le travail sans faille, toujours de grande qualité et sans cesse renouvelé de notre rédactrice Laure GIBOU. Depuis presque 10 ans (!!), c'est elle qui, en plus de toutes ses autres missions de responsable de notre réseau d'Adhérents et de notre communication, assure la recherche de nouveaux thèmes chaque semaine.

Ensuite, elle rédige et met en forme cette lettre d'information, que je n'ai plus qu'à relire et valider avant qu'elle ne vous soit distribuée - dernière tâche rendue facile par la minutie et la précision avec lesquelles elle les construit semaine après semaine. Bravo Laure !!!

Mes cher.e.s adhérent.e.s, je ne peux terminer sans vous remercier encore et toujours de votre soutien et de votre engagement dans notre structure, pour le bio, le local et le solidaire.

En venant chercher chaque semaine votre panier, en achetant nos conserves et les produits des fournisseurs bio et locaux de notre boutique, vous tapez vraiment dans le Mille !

Denis DUCHEMIN,  
*Président de la Ferme des Potagers de Marcoussis*

## Notre rendez-vous de la semaine

Dans le cadre de la Semaine du Goût, la Ferme des Potagers de Marcoussis vous invite le **SAMEDI 15 OCTOBRE de 10h à 13h** à sa **8ème BOURSE D'ECHANGE DE CONFITURES « FAIT MAISON »**.

**Le concept est simple** : vous venez avec 1 à 3 pots de confiture « fait maison » et vous repartez avec un nombre de pots équivalents qui auront été faits par une autre personne. Ainsi, si votre jardin ne vous permet d'avoir que des confitures de mirabelles, par exemple, vous pourrez échanger et repartir avec de la confiture faite avec d'autres fruits.



On peut ainsi découvrir de nouvelles saveurs, échanger des recettes et autres « secrets de fabrication » avec d'autres amateurs de confitures, etc.

Celles et ceux qui ne font pas leur confiture, faute de temps ou de verger, ne seront pas en reste puisque une **DEGUSTATION** de nos **confitures artisanales** produites dans notre conserverie vous sera proposée.

**LA SEMAINE DU GOÛT**  
DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022



## Retour en image sur le salon producteurs Ile-de-France

Le jeudi 06 octobre 2022, la Ferme des Potagers de Marcoussis a été invitée par l'enseigne Auchan à participer au **Salon des Produits Régionaux de l'Ile-de-France**, au Pavillon Baltard à Paris.



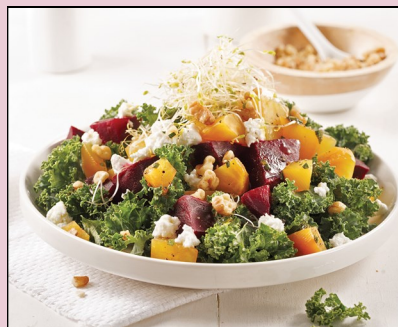
Ce salon, destiné aux équipes des magasins Auchan du **territoire francilien** et à une délégation de responsables de la centrale d'achat nationale, a été l'occasion pour Claudia et Paul-Edouard de **présenter et de**

**faire déguster nos conserves artisanales** déjà commercialisées mais aussi celles non encore référencées dans les magasins de l'enseigne et nos nouveautés 2022.

A la suite de ce salon, nous accueillerons une délégation à la Ferme des Potagers : à suivre dans une prochaine Feuille de Chou !

## La recette de la semaine

### Salade de chou kale aux noix et betteraves



**Ingrédients pour 4 pers. :** 500 g de betteraves cuites, 1 botte de chou kale, une poignée de cerneaux de noix (ou de noisette, d'amandes, etc.), 1 càs d'huile d'olive, 150 g de fromage de chèvre émietté, ciboulette hachée

**Vinaigrette :** 2 càs d'huile d'olive, 2 càs de vinaigre balsamique, 1 càs de miel, sel & poivre du moulin

**Préparation :** Dans un saladier, mélangez les ingrédients de la vinaigrette.

Coupez les betteraves cuites en quartiers.

Dans une poêle, faites chauffer 1 càs d'huile à feu moyen et faites cuire les quartiers de betteraves 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Lavez les feuilles de chou kale, les essorer et coupez les tiges puis défroissez un peu les feuilles avant de les émincer.

Ajoutez le chou kale émincées, les cerneaux de noix et les betteraves dans le saladier et remuez délicatement. Enfin, répartissez la salade dans les assiettes et garnissez chaque portion de fromage de chèvre et servez.

## Dans votre panier cette semaine

**Grand panier :** 1 kg de courge, 500 g de betteraves, 1 ou 2 aubergines, 500 g de poivrons, 1 botte de radis roses, 400 g de tomates cerise, 1 salade chicorée, 1 botte de ciboulette

**Petit panier :** 500 g de betteraves, 500 g d'oignons, 1 botte de chou kale, 1 botte de ciboulette

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecoert FR-BIO-01

**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

