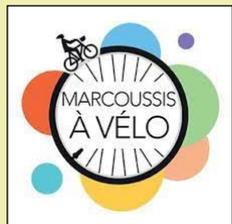


## Notre rendez-vous de la semaine



La Ferme des Potagers en partenariat avec **Marcoussis à Vélo** (déclinaison de MDB - Mieux se Déplacer à Vélo, l'association des cyclistes franciliens) vous proposent une **balade à vélo** à la découverte de nos parcelles :

**SAMEDI 19 NOVEMBRE**

**rdv à 9 h45 sur le parking de la Ferme**

**Départ à 10 h précises**

Un parcours en boucle de **10 km AR**, d'un **niveau familial à partir de 10 ans** (les mineurs doivent être accompagnés), d'une durée estimée à **1h30**, retour prévu à 11 h30 avec **dégustation** de jus de pomme et tartinades pour les participants.

Votre vélo devra avoir été **vérifié** (pneux gonflés, freins opérationnels, etc.). Vous devrez être muni du matériel indispensable à tous bons cyclistes : **casque**, gilet réfléchissant ou veste « voyante », etc.

## Qui sont Mieux se Déplacer à Bicyclette (MDB) ?

C'est la première association cycliste francilienne. Leur objectif est que **chacun puisse utiliser son vélo de manière efficace, agréable et sécurisée** que ce soit pour aller au travail, faire ses courses, rouler avec ses enfants ou encore pour se balader.

Du local au régional, ils agissent au quotidien pour :

- **défendre la place du vélo** et le développement d'aménagements cyclables de qualité pensés par et pour les cyclistes,
- **donner des conseils** aux cyclistes et à tous ceux qui veulent se mettre au vélo pour faciliter leurs déplacements,
- apprendre à tous à **faire du vélo** grâce à leurs vélo-écoles, à **réparer** son vélo, à **protéger** son vélo contre le vol avec le marquage Bicycode, à **cartographier** en ligne les aménagements cyclables, etc.

*En savoir plus : [www.mdb-idf.org](http://www.mdb-idf.org)*

**Venez vous balader à vélo avec nous samedi 19 !**

Animation gratuite, sans inscription.

## Découverte à Vélo des plantations de la ferme des Potagers



Casque  
Gourde  
Barres énergétiques  
Gilet  
Rustines  
Chambre à air  
Vélo vérifié

**10 km AR** **1h30**

**Dégustations au retour**

**Samedi 19 novembre – 9h45**  
**Parking de la Boutique – chemin du Regard**  
**10 ans et plus (mineurs accompagnés)**



## Merci

Ce vendredi 10 novembre matin, **Chantal PELON** et **Paul GARDE**, adhérents à la Ferme des Potagers depuis 14 ans, et **somatothérapeutes** (shiatsu, massages et détente corporelles, etc.) aux Ulis, **ont offert à nos salariés un massage assis**.

Le massage assis est de courte durée (15 min environ) et nécessite l'utilisation d'une chaise conçue à cet effet. Il ne requiert aucune huile de massage et s'applique sur une personne tout habillée. Les mouvements appliqués suivent un ordre déterminé, réalisés par pressions, percussions, étirements et balayages.



Le massage assis est destiné à débloquer l'accumulation de flux énergétiques dans certaines parties du corps et à ouvrir la voie à de nombreux bienfaits : relaxation, bien-être, tonus, etc.

Nos salariés étant nombreux et la demande forte, Chantal et Paul viendront **bénévolement pendant 3 demi-journées** afin que celles et ceux qui le souhaitent puissent profiter de ce moment de détente.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces techniques de relaxation, vous pouvez contacter Chantal au 06.67.01.04.58 et/ou Paul au 06.67.37.82.44.

**Un grand merci à eux !**



## La recette de la semaine

### Omelette au chou kale



**Ingrédients pour 4 pers.** : 1 botte de chou kale, 6 œufs, 1/2 cuillère à café de curcuma moulu, 75 g de lardons fumés (facultatif), 1 noisette de beurre, sel & poivre

#### Préparation :

Dans une poêle bien chaude, faites griller les lardons à sec.

Lavez les feuilles de chou kale. Retirez les tiges (*gardez-les pour les mettre dans une soupe*) et hachez-les grossièrement.

Mettez les feuilles hachées à la sauteuse en remuant régulièrement. Couvrez et laissez mijoter 7 min puis faites-les égoutter.

Dans un saladier, battez les œufs vigoureusement. Ajoutez le chou kale, les lardons et mélangez. Ajoutez le curcuma, salez légèrement et poivrez.

Faites fondre le beurre dans une poêle bien chaude. Versez l'omelette et laissez cuire 3 à 4 minutes. Repliez l'omelette et prolongez la cuisson de 3 minutes.

Servez bien chaud.

## Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 800 g de courge, 500 g de céleri rave, 500 g de radis noirs, 500 g d'oignons, 1 botte de chou kale, 1 botte de roquette, 1 salade, 1 botte de persil

**Petit panier** : 800 g de courge, 500 g de betteraves, 1 botte de chou kale, 1 chicorée

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert 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

