

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNEL



Oeuvre collective réalisée par
les salariés de la Ferme et Cop'Art

Retour en images sur l'exposition de peintures du collectif Cop'Art à la Ferme des Potagers



Samedi 10 décembre : inauguration de l'exposition.
Remerciements de Denis Duchemin, président de la Ferme, au collectif Cop'Art pour cette belle exposition au sein de la Ferme et tout particulièrement pour les peintures spécialement réalisées pour les 20 ans des Potagers sur le thème de la solidarité.

(de gauche à droite : Isabelle Decke, Caroline Blaive, Nina Cottret, Nathalie Billarand et Denis Duchemin)



Atelier création

Mercredi 14 décembre : Nina et Isabelle sont venues présenter l'exposition aux salariés et ont répondu à toutes leurs questions sur les différents styles de peintures et techniques utilisées.



Et des paroles aux actes : atelier création !



Un grand merci à Cop'Art pour ces moments de partage !



La recette de la semaine

TOASTS DE COURGE ROTIE, FETA & GRENADE

Préchauffez le four à 180°C. Épluchez la **courge** et taillez des tranches dans le sens de la longueur d'environ d'1/2cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce, réalisez des ronds de 5 cm de diamètre et répartissez les disques de courge sur une plaque allant au four. Mélangez **3 càs d'huile d'olive**, **1 càc de miel** ou **sirop d'érable**, sel & poivre et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les disques puis enfournez pendant environ 15-20 min. Laissez refroidir. Écrasez grossièrement **70 g de feta** à l'aide d'une fourchette et égrainez la **½ grenade**. Sur les toasts de courge refroidis, déposez la feta, ajoutez quelques graines de grenade et décorez avec de **l'aneth frais**.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre*, 800 g de courge, 500 g de radis bleus, 1 botte de blette, 1 botte de pourpier, 250 g de pleurotes, 150 g de mâche

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre*, 800 g de poireaux, 500 g de carottes*, 800 g de courge

*Ces légumes proviennent d'un maraicher en agriculture biologique autre que la Ferme des Potagers de Marcoussis

