

15 MARS 2023 - N° 1018

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Maraichage BIO et agriculture de conservation des sols

### Maintenir et améliorer la fertilité des sols

Des sols sains sont essentiels au développement des productions maraîchères durables et résistantes aux effets du changement climatique.

L'agriculture de conservation est un système cultural qui permet de **prévenir les pertes de terres arables** tout en régénérant les terres dégradées. Elle se caractérise par le maintien d'une **couverture permanente du sol** (compost, paillage, etc), un **travail du sol minimal** (pour éviter le compactage de la terre et la destruction des organismes vivants type vers de terre) et la **diversification des espèces végétales** (c'est la rotation des cultures, chère à l'agriculture biologique). Elle **renforce la biodiversité** et les processus biologiques naturels au-dessus et au-dessous de la surface du sol, ce qui contribue à accroître l'efficacité de l'utilisation de **l'eau** et des **nutriments** et à améliorer durablement la production végétale.

L'agriculture de conservation nécessite également de **20 à 50 % de main-d'œuvre en moins** (le travail du sol étant l'activité la plus chronophage) et contribue à **réduire les gaz à effet de serre** : on utilise moins le tracteur et autres engins motorisés et les champs sans labour sont un réservoir de CO<sup>2</sup>.

Les sols en agriculture de conservation ont des **capacités d'infiltration de l'eau** très élevées, ceux sont donc les légumes qui en profitent ! Cela réduit considérablement le ruissellement de surface et donc l'érosion des sols.

A la Ferme des Potagers de Marcoussis, nous avons commencé à mettre en place une activité de conservation des sols via la création de **planches de culture dites permanentes** dans les nouvelles serres. Elles sont enrichies de matières organiques (fumier, drêches de la brasserie Ox, compost végétal) que les organismes du sol viendront transformés en nutriment pour nos légumes.

Il s'agit d'un **système de production vertueux**, c'est la raison pour laquelle nous nous orientons vers cette pratique à la Ferme !



*Epannage de compost*

# Retour en images sur le Salon International de l'Agriculture où nous étions les 3, 4 et 5 mars 2023



Mada et Yann WEHLING, vice-président de la région Île-de-France chargé de la transition écologique, du climat et de la biodiversité

Claudia, Olivier THOMAS, maire de Marcoussis, Mada et Guy CROSNIER, conseiller départemental de l'Essonne

Claudia LASSERRE, chargée de Commercialisation (à gauche) et Mada DAO (à droite), responsable Production conserverie

**Un grand merci à tous les visiteurs rencontrés sur ces 3 jours !**



Laure GIBOU, chargée de la relation Adhérents & Communication et Claudia

Paul-Edouard PROUVOST, directeur de la Ferme

Nous remercions toute l'équipe d'Essonne Tourisme pour leur accueil sur le stand Producteurs et tout particulièrement Jean-Baptiste SORTEIX-COLAS, chargé de développement Terroir et Artisanat (à droite).

## La recette de la semaine

### FEUILLES DE BLETTE FARCIES

Après les avoir nettoyées (ôtez les côtes si épaisses), plongez les **blettes** dans de l'eau bouillante pour les ramollir. Passez-les ensuite à l'eau froide, égouttez et réservez.

Chauffez **3 càs d'huile d'olive** dans une sauteuse et faites suer **3 gousses d'ail** et **2 échalotes** hachées.

Ajoutez **300 g de viande hachée** et **5 càs de coulis de tomate** (sur une base de 50 cl). Salez, poivrez, mélangez et laissez mijoter 8 à 10 min. Hors du feu, ajoutez **400 g de riz cuit**, les **épices** (cumin et/ou paprika) et saupoudrez d'**herbes de Provence**. Mélangez bien.

Enveloppez des boulettes de farce avec les feuilles de blettes (coupez les tiges).

Dans la sauteuse, versez le reste de coulis et placez-y les blettes farcies.

Couvrez et laissez mijoter 20 min à feu très doux.

### Composition des paniers

**Grand Panier** : 1 kg de carottes\*, 1 kg de pommes de terre\*, 1 chou de pontoise, 500 g d'oignons, 1 botte de blette, 1 botte de pourpier

**Petit Panier** : 1 kg de carottes\*, 1 kg de pommes de terre\*, 500 g de poireaux, 1 botte de pourpier

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



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

Retrait des paniers à la Ferme : vendredi de 12 h à 19 h - samedi de 10 h à 12 h30

