

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Suspension annuelle des livraisons de paniers à venir

INTERRUPTION PROCHAINE DES DISTRIBUTIONS DES PANIERS

Notre formule d'abonnement prévoit une suspension de la livraison de nos paniers pendant 4 semaines : il n'y aura **pas de paniers distribués** en semaine **16, 17, 18 et 19** (de la mi-avril à la mi-mai).

C'est la période creuse pour les légumes : nous n'avons plus de légumes d'hiver et pas encore assez de légumes primeurs pour remplir nos paniers. Nos salariés en insertion et leurs encadrants maraîchers ont d'ores et déjà commencé à **préparer les sols**, à **planter les jeunes plants** mais ces 4 semaines vont leur permettre d'intensifier le travail dans les parcelles pour démarrer la **production printanière**.

Pendant ces semaines 16, 17, 18 et 19, il n'est **pas utile d'annuler vos paniers** en cas d'absence : ils ne sont d'ailleurs **PAS PROGRAMMES** dans le logiciel Cocagnebio si vous vous connectez.

En fonction de vos points de dépôt, vous recevrez votre **dernier panier** : le **mercredi 12 avril** ou le **jeudi 13 avril** et, pour Marcoussis, le **vendredi 14 avril** ou **samedi 15 avril** (qui est la date de notre Assemblée Générale).

La reprise de la distribution des paniers aura lieu **pour tous les points de dépôt le mercredi 17 mai** (pas de livraison **jeudi 18 mai qui est FERIE**) et pour Marcoussis, **vendredi 19 mai** et **samedi 20 mai**.

La boutique à la Ferme reste ouverte toute l'année !



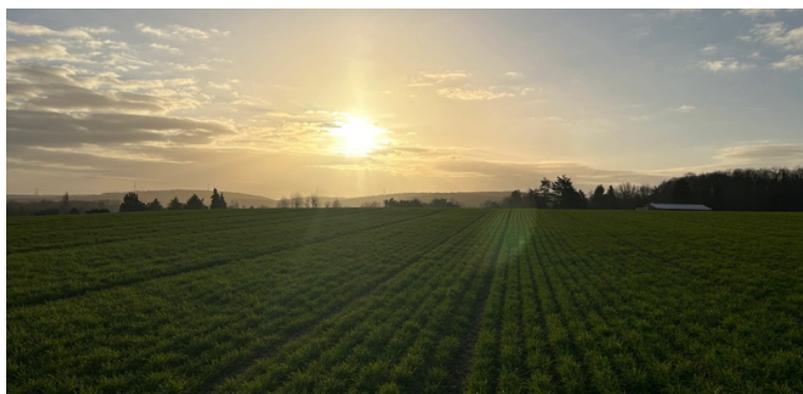
Zoom sur notre partenaire maraicher bio & local

Les salons et marchés de producteurs auxquels nous participons sont autant de rencontres possibles avec d'autres acteurs locaux. C'est ainsi que Paul-Edouard, directeur de la Ferme, invité début mars à venir faire déguster nos tartinades au Carrefour de Villabé a fait la connaissance de **Florian BORDES**, producteur de pommes de terre Bio à **St Cyr-sous- Dourdan**.

Son exploitation agricole, la Ferme des Grands Champs est située à **20 km de Marcoussis**. En 2017, Florian décide de passer en **agriculture biologique** et entame une conversion avec en ligne de mire la volonté d'une agriculture plus saine et plus durable. C'est dans cette optique qu'il décide également de diversifier ses cultures pour répondre à une demande locale, en proposant des produits de meilleure qualité, tout en s'efforçant de préserver les ressources, avec des pratiques respectueuses de l'environnement.. des valeurs que nous portons également, nous ne pouvions que nous entendre !



Ce sont ses **potatoes de terres bio** rouges à chair ferme (salade, vapeur sautées, etc.) ou jaunes à chair tendre (purée, gratin, frites) qui complètent nos paniers depuis la semaine dernière.



La recette de la semaine

CHOU FARCI

Faites cuire les **12 plus grosses feuilles du chou** dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Egouttez-les, posez-les sur un torchon et retirez les côtes si elles sont trop épaisses.

Mélangez **300 g de viande hachée** (bœuf, agneau, etc.) avec **2 gousses d'ail** et **2 oignons hachés**, **150 g de riz**, **10 brins de ciboulette ciselés**, **1 càc de paprika**, **1 càc de curcuma**, **½ cac de coriandre moulue**, sel & poivre. Farctissez chaque feuille de chou avec la préparation et formez un petit paquet en rabattant les feuilles dessous.

Rangez les paquets, sans trop les serrer, dans une cocotte ou un plat allant au four, ajoutez **1 l de bouillon de volaille** mélangé à **1 càs de concentré de tomate** et faites cuire à petits frémissements 40 mn. Pour un aspect un peu grillé, placez la cocotte 20 mn dans le four th. 6 (180 °C) en fin de cuisson.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre*, 500 g de radis noirs, 500 g d'oignons, 1 ou 2 petits choux de pontoise, 1 botte de blette, 2 salades, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre*, 1 ou 2 petits choux de pontoise, 2 salades, 1 botte de ciboulette

**Ces légumes proviennent d'un maraicher 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

