

26 AVRIL 2023 - N° 1022

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Les asperges vertes de Nicolas CHARRON à la boutique !

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

### Elles sont de retour !

Les asperges vertes bio de Nicola CHARRON, de la **Ferme du Planant à Boissy-le-sec** en Essonne, sont de retour à la boutique de la Ferme des Potagers. Tout juste cueillies, elles nous sont livrées le matin même de la récolte !

En 2002, Nicolas reprend l'exploitation familiale qui, depuis ses grand-parents, produisait en polyculture conventionnelle (blé, orge, colza, betterave).

En 2010, il entame une **conversion en agriculture biologique**. En 2015 il décide d'élargir sa production aux asperges vertes, aux fraises puis en 2020 aux pommes-de-terre nouvelles.

Il utilise la production biologique intégrée contre les insectes : des insectes auxiliaires, prédateurs qui éliminent les ravageurs des cultures et principalement sur les fraises contre les pucerons.

Ses fruits et légumes sont produits en pleine terre (pas de substrats) avec essentiellement des fumiers et des composts, pas de produits phytosanitaires, d'engrais de synthèse ni d'OGM. Sa production est de saison, cultivée sans chauffage dans les tunnels.

Bientôt les fraises... encore un peu de patience !

### La recette de la semaine

#### RISOTTO AUX ASPERGES

Coupez les **asperges** en tronçons en réservant les pointes. Faites fondre **50 g de beurre** et y mettre à suer **2 échalotes** finement coupées.

Ajoutez les asperges (sans les pointes) et faites cuire doucement 5 min puis ajoutez **300 g de riz pour risotto** et remontez le feu.

Ajoutez **15 cl de vin blanc** puis un peu de **bouillon de légumes** chaud que l'on ajoute à chaque fois qu'il est absorbé (1 litre au total).

A mi-cuisson, on ajoute les pointes d'asperges et **100 g de parmesan** en fin de cuisson.



La Ferme des Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard 91460 MARCOUSSIS - Tél : 01 64 49 52 80

Directeur de la publication : Denis Duchemin - Rédactrice : Laure Gibou

Courriel : l.gibou@pdm91.fr - site web : www.lespotagersdemarcoussis.org