

10 MAI 2023 - N° 1023

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Animations à la Ferme les 12 et 13 mai

### Marché de la Ferme

La Ferme des Potagers organise un **marché artisanal et de producteurs locaux vendredi 12 mai à partir de 14 h et samedi 13 mai à partir 9 h30 !**

Nous accueillerons les stands :

- **ARTISANS DU MONDE** : Lucette, Sonia, Sophie et Sylvie vous proposeront de découvrir la raison d'être du **commerce équitable** au service des droits humain et de la planète et une belle **sélection d'artisanat** : maroquinerie, objets de décoration, bijoux, foulards, vaisselles...
- **Atelier OSTARA** : Céline a créé une savonnerie artisanale à Montlhéry. Ses **savons** sont fabriqués suivant la méthode traditionnelle de saponification à froid, sans conservateurs et parfumés naturellement (huiles essentielles biologiques). Elle fabrique également des **bougies végétales** parfumées ou non.

- **La Cie DU PAIN SUR LA PLANCHE** : Ludovic, boulanger itinérant pour le Champs des Possible, vous proposera du **pain** et des **produits boulangers bio**.



- **La FABRIK RECYCLE** : Vanessa, installée à Nozay, confectionne des **produits zéro déchet** réalisés en couture éco-responsable pour la cuisine, la salle de bain et le voyage.



- **Jean-Denis MULLER** : apiculteur à Nozay, ayant des ruches sur nos parcelles vous proposera du **miel**, du **pain d'épices** et de découvrir son **rucher pédagogique**.
- **Terra Vero** (samedi matin) : Véronique, à Nozay, réutilise nos anciens bocaux en verre et réalise des **terrariums**.



Et d'autres artisans seront présents !

**LE MARCHÉ DE LA FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS**

VENDREDI 12 MAI 2023 À PARTIR DE 14H00 JUSQU'À 19H00  
SAMEDI 13 MAI 2023 DE 9H30 À 13H00

CRÉATIONS ARTISANALES ET LOCALES

PRODUITS ALIMENTAIRES LOCAUX

FRUITS ET LÉGUMES BIO DE LA FERME

DÉGUSTATION DU JUS DE POMME DE LA CONSERVERIE

**La Ferme des Potagers de Marcoussis**  
FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS  
Chemin du regard - 91460 Marcoussis  
[www.lespotagersdemarcoussis.org](http://www.lespotagersdemarcoussis.org)

## Balade à vélo dans nos parcelles



Après le succès de la balade à vélo en novembre dernier, l'association **Marcoussis à Vélo** en partenariat avec La Ferme des Potagers vous propose de découvrir, à la faveur d'un **parcours de 10 km sur terrain quasiment plat**, les cultures printemps/été à travers la plaine. Une dégustation de tartinades et de jus de pomme à la boutique conclura la matinée. Les adultes et les enfants y sont attendus nombreux, à partir de 9 ans (mineurs accompagnés). VTT/VTC conseillés (pneus avec un minimum de crampons), port du casque (-12 ans), tenues adaptées à la pratique du vélo et à la météo et bien sûr prévoir une gourde d'eau.

**Rendez-vous sur le parking de la boutique (chemin du regard) à 9h45 le samedi 13 mai.**

**Nous vous attendons nombreux vendredi après-midi et samedi matin pour le marché et/ou le vélo samedi !**

## Le légume de la semaine à la boutique

### L'AIL DES OURS

Cette **herbe aromatique**, appelée « ail des ours » (les ours dégusteraient cette plante au printemps après leur longue hibernation) est parfaite pour relever un plat : feuilles, fleurs et tiges sont comestibles et apportent un **délicieux goût aillé** !

Incorporé dans un appareil à **quiche** ou **cake**, dans une **soupe**, ciselé sur une **salade**, en **tartinade** avec du fromage frais, dans une **omelette**, poêlé avec des **champignons** ou encore pour accompagner des **pâtes fraîches** ou des **gnocchis**, on peut en faire un **pesto** : mixez simplement l'ail des ours avec de l'huile d'olive et une pincée de fleur de sel (vous pouvez ajouter du parmesan et des pignons de pin pour une touche gourmande)... L'ail des ours se cuisine de 1001 façons !

Venez le découvrir à la boutique de la Ferme des Potagers !



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

