

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Focus sur la production maraichère biologique de printemps

C'est le retour des paniers !

Ces 4 semaines de césure dans la livraison de nos paniers ont permis à nos salariés en insertion et leurs encadrants maraichers de **travailler intensément** dans les parcelles pour **préparer les sols, semer et planter** les légumes de printemps et d'été.

Le début du printemps est une **période charnière** pour le maraichage qu'il ne faut pas manquer car de ce travail découlera la production des **légumes et fruits de printemps** mais aussi des **saisons suivantes**.

Et nos équipes ont mis tout leur coeur à l'ouvrage !



Les températures se sont adoucies, on commence à enlever les voiles d'hivernage qui laissent passer l'eau et la lumière et permettent d'optimiser les rayons du soleil pour garder "au chaud" les jeunes pousses de salades par exemple.

Comme vous l'avez constaté, la météo a été **très, très pluvieuse**...et les plantations de nos légumes d'été n'ont pas pu se faire en plein champs : aubergines et poivrons devront attendre encore un peu avant d'être plantées !



Randonnée pédestre dans les parcelles



Fort heureusement, nous disposons de **8000 m² de serres** (non chauffées bien entendu !) : les tomates poussent et les courgettes sont à maturité et dès cette semaine dans vos paniers.

En partenariat avec l'Association Sportive de Marcoussis, nous vous proposons ce **samedi 20 mai** une randonnée dans nos parcelles (parcours en boucle d'environ 9 km - niveau facile - environ 2 heures de marche) suivie d'une dégustation de jus de pomme Bio de la conserverie - **rdv à 9 h30 sur le parking de la Ferme** située Chemin du Regard : prévoir des vêtements et des chaussures adaptés à la météo et à la randonnée ainsi qu'une bouteille d'eau.

La recette de la semaine

SOUPE DE NAVET, BLETTE ET CREVETTES AU CURRY

Epluchez et émincez **1 oignon**. Dans une cocotte, faites chauffer **1 cas d'huile d'olive** et y faire fondre l'oignon pendant 5 min.

Lavez **4 branches de blette**, coupez les côtes en petits tronçons et hachez grossièrement les feuilles.

Lavez, épluchez et coupez **4 navets** en tranches.

Ajoutez les côtes et les navets dans la cocotte pendant 2 min puis versez **5 cl le vin blanc** (facultatif).

Versez le **1 l de bouillon de légumes** dans la cocotte et ajoutez les feuilles de blettes.

Salez, poivrez et ajoutez **1/2 cac de curry en poudre**.

Laissez mijoter pendant 30 min à couvert et ajoutez **120 g de crevettes décortiquées** 10 min avant de servir.

Composition des paniers

Grand Panier : 700 g de courgettes, 500 g de navets, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de radis roses, 1 botte de blette, 1 salade, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 600 g de courgettes, 500 g de navets, 1 botte de blette, 1 botte d'oignons nouveaux



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

