

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



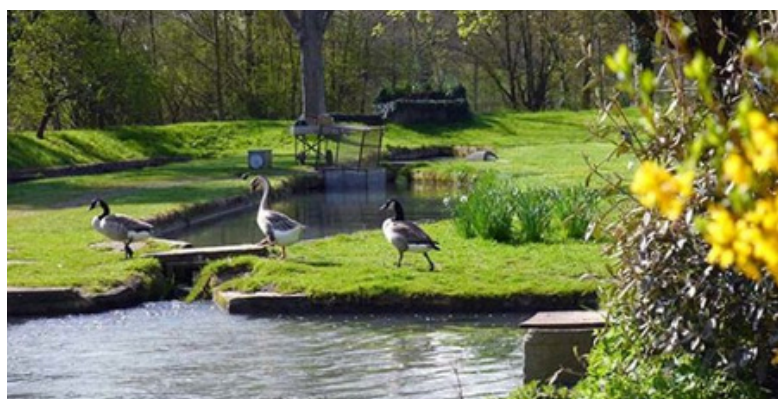
## Quoi de neuf à la boutique de la Ferme des Potagers ?

### Ecailles & Compagnie, des terrines et rillettes de poisson locales

Située dans la vallée de la Vaucouleurs, dans les Yvelines, la Pisciculture de Villette est installée depuis 1896 autour d'un moulin à eau dont les origines remontent au XVI<sup>e</sup> siècle.

La Pisciculture de Villette est l'un des plus anciens élevages d'eaux vives de France, ce qui en fait un endroit un peu magique... Leur activité, débutée il y a plus de 120 ans, est restée très artisanale ! Ils mettent depuis longtemps un point d'honneur à pratiquer une **aquaculture durable**, respectueuse de l'environnement, du **bien-être de leurs poissons** et de la gastronomie de tradition avec la création de leur conserverie.

Ouverte au public, les visiteurs sont accueillis toute l'année dans un cadre exceptionnel, calme et verdoyant.



Leur élevage de salmonidés utilise toujours les mêmes installations depuis plus d'un siècle. Ils font grossir des **truites Arc-en-ciel**, des **truites Fario**, des **truites jaunes** et des **saumons de fontaine**. Ils captent une partie du cours de la Vaucouleurs pour alimenter leurs viviers en **eau fraîche** et **oxygénée**. Cette petite rivière est l'une des plus propres d'Île de France, et avec sa qualité d'eau remarquable et son débit régulier, elle leur assure de **bonnes conditions pour l'élevage** de leurs truites et leur bien être.

Leur élevage en pisciculture n'est **pas certifiée Bio** mais une **densité très faible** de poissons est garante de leur bien-être. Ils n'utilisent **pas de médicaments** et le **nourrissage est manuel** et à base d'aliments contrôlés et garantis **sans OGM**, avec comme principal ingrédient des **insectes élevés en France**. Ils effectuent un **calibrage à la main** des poissons pour un contrôle encore meilleur et assure un **suivi sanitaire strict** pour des poissons aptes au **rempoissonnement en milieu naturel** (agrément vétérinaire, élevage classé indemne).

Nous avons sélectionné trois de leurs conserves "Ecailles & Compagnie" : **Terrine de truite à l'oseille**, **Terrine au saumon fumé** et **Rillettes à la truite fumée** et à la moutarde du Vexin et nous vous invitons à une dégustation ce **vendredi 2 juin de 12 h à 19 h** à la boutique de la Ferme !

# Ouverture de la boutique en ligne de la Ferme

Chaque début de mois, nous proposons à nos adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers **sur un point de dépôt autre que Marcoussis**, et qui n'ont donc pas accès à la boutique de la Ferme, de **compléter leurs paniers de légumes**.

Le montant de la commande sera prélevé en fin de mois (pas de règlement par chèque), merci de votre compréhension.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 31 mai et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 5 juin**.

**Livraison** de votre commande **mercredi 7 ou jeudi 8 juin** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier de légumes mais dans un **sac nominatif** à part.

Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, rendez-vous sur le **logiciel CocagneBio** (que vous utilisez déjà pour annuler vos paniers, consulter vos factures, etc.) et cliquez sur **"Compléter mon panier"**.



## La recette de la semaine

### TIAN DE COURGETTES, OIGNONS NOUVEAUX & ROMARIN

Préchauffez le four à 190°C.

Rincez **2 à 3 courgettes**, coupez les extrémités puis coupez de fines rondelles. Disposez-les dans un plat à gratin façon "tian".

Coupez les tiges des **oignons nouveaux**, épluchez-les, coupez de fines rondelles que vous allez intercaler entre les rondelles de courgettes par-ci par-là. Répartissez **1 càs d'huile d'olive** sur le tout puis **1 càs de romarin**.

Mettez au four à 180°C pour 40-45 minutes. Surveillez la cuisson : il faut que les courgettes et oignons soient à la fois bien cuits, fondants et grillés.

Ce tian peut-être déguster avec une viande ou avec des tagliatelles, vous pouvez ajouter de la ricotta, des noisettes...

## Composition des paniers

**Grand Panier** : 1 kg de courgettes, 500 g de navets, 1 botte de betteraves, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de radis roses, 1 concombre, 2 salades + 250 g de fraises pour livraisons du **mercredi et du jeudi**

**Petit Panier** : 1 kg de courgettes, 1 botte d'oignons nouveaux, 2 salades + 250g de fraises livraison du **mercredi**

# Rendez-vous de la semaine



Retrouvez-nous à la **Ferme pédagogique du Bel-Air**, 19 route de Gif à Villiers-le-Bâcle (où nous avons un point de dépôt de nos paniers de légumes), ce **samedi 3 juin de 10 h à 14 h** pour un **marché producteurs locaux**. Venez faire le plein de conserves et autres produits locaux et **envoyez-nous vos amis qui pourraient être intéressés pour recevoir un panier à Villiers-le-Bâcle !**

## Retour en image sur la randonnée du 20 mai



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

