

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

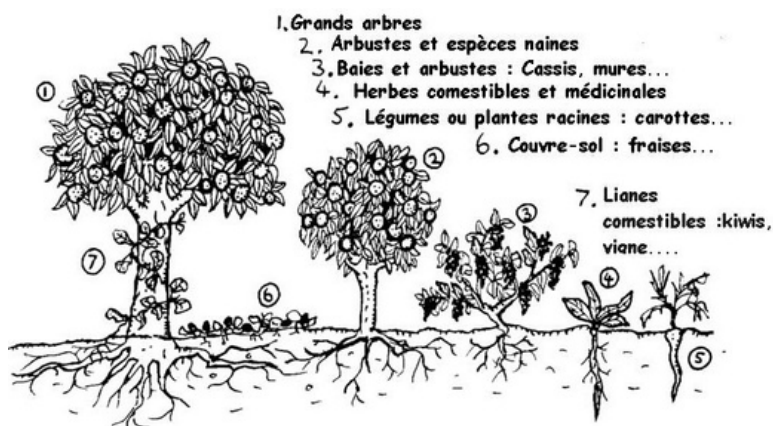


Appel aux votes pour soutenir notre projet d'agroforesterie

Adaptation au changement climatique des cultures de la Ferme

Depuis 2022, la Ferme des Potagers de Marcoussis s'est lancée dans le projet de créer un **jardin-forêt**.

Ce système agricole est basé sur la **polyculture**, la **biodiversité**, l'augmentation de la **fertilité des sols** et la production d'un large assortiment de **végétaux comestibles**.



Le jardin-forêt : une association bénéfique de 7 couches de végétaux

"Personne ne fertilise ou n'irrigue une forêt. La forêt est autonome. Si vous êtes capable de recréer une forêt nourricière alors votre principal effort sera d'en récolter les fruits." disait Robert HART, pionnier des jardins-forêt en climat tempéré.

En septembre dernier, nous avons déjà présenté notre projet au vote des franciliens grâce au budget participatif, écologique et solidaire de la région Ile-de-France. Ce budget participatif invite associations, collectivités, structures publiques ou privées, ou toute personne morale à soumettre leurs projets au vote dans l'une des 6 thématiques environnementales définies. Notre **projet avait été plébiscité** et une subvention de 2000 € nous avait été attribuée.



Cette subvention, ajoutée à nos fonds propres, nous avait permis de démarrer les **plantations d'arbustes et arbres fruitiers** (pruniers, kakis, figuiers, pommiers, poiriers, etc.) et la **création d'une pergola** qui servira de tuteurs à nos kiwis et d'ombrage à nos salariés.

Fort de ce premier succès, et toujours motivés par notre volonté de renforcer la biodiversité sur nos parcelles et participer à la préservation de l'environnement tout en améliorant notre production de fruits et légumes BIO, nous avons le projet de **créer un hectare de cultures en Agroforesterie**.

C'est la raison pour laquelle, nous avons présenté notre projet à la commission ad-hoc de la Région Ile-de-France qui l'a validé et propose cette fois un **financement potentiel de 10.000 €**.

Cette subvention nous permettrait de planter **300 arbres supplémentaires**. Le vote aura lieu du **19 juin au 9 juillet**. Merci de nous apporter votre voix en cliquant sur le lien ci-dessous et merci de faire circuler l'info :

[JE VOTE POUR LA FERME DES POTAGERS](#)



Rendez-vous de la semaine



Retrouvez-nous **dimanche 25 juin de 14h30 à 20 h** dans le merveilleux jardin de **Mireille et Jacques** qui ouvrent chaque année leurs portes à des artistes (sculpteurs, peintres, céramistes, etc.) et nous sommes très heureux de compter parmi leurs invités cette année : **6 chemin des Joncs marins à Nozay**

Coup de chaleur !

Nous attendons tous la pluie... mais nos 7000 jeunes pieds de courge, eux, ne peuvent plus attendre alors avant de perdre nos légumes d'automne, opération arrosage façon système D ! **Merci à tous nos salariés et leurs encadrants maraichers qui travaillent sous un soleil de plomb et bataillent pour sauver notre production !**



La recette de la semaine

COUSCOUS AUX FÈVES & COURGETTES

Écossez **1 kg de fèves** et faites les cuire 2 à 3 min dans de l'eau bouillante. Rincez-les à l'eau froide puis retirez la peau à l'aide d'un petit couteau et réservez ces fèves.

Disposez **200 g de semoule** dans un saladier, versez dessus **200 ml d'eau bouillante** et **1 cas d'huile d'olive**, mélangez, couvrez d'une assiette et laissez gonfler.

Lavez **2 courgettes**, coupez-les en 4 dans le sens de la longueur et détaillez en tranchettes. Épluchez puis hachez **une gousse d'ail**.

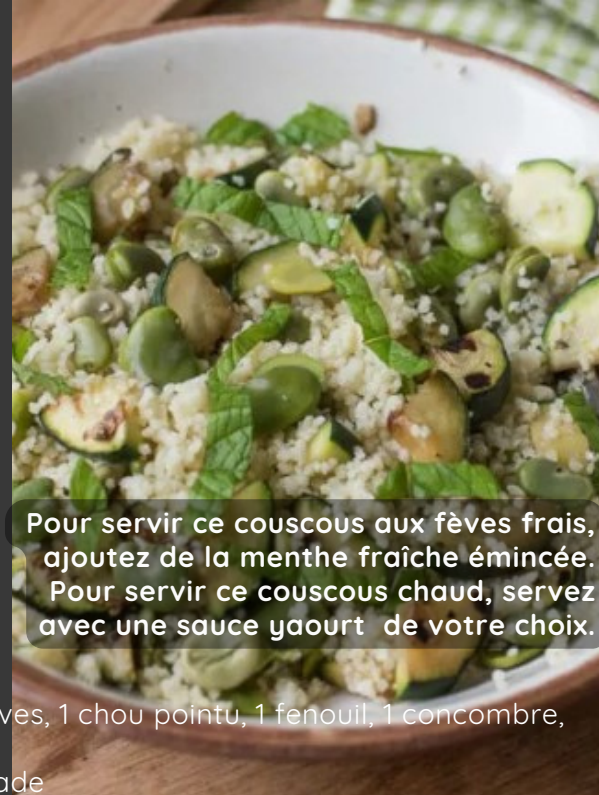
Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir les courgette et l'ail 2-3 min en remuant bien pour enrober.

Ajoutez les fèves et laissez cuire 10-15 min à feu moyen. Les légumes doivent avoir la consistance que vous préférez. Salez, poivrez. Égrenez la semoule à la fourchette puis mélangez la semoule et les légumes. Rectifiez l'assaisonnement sel & poivre à convenance.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de fèves, 800 g de courgettes, 500 g de betteraves, 1 chou pointu, 1 fenouil, 1 concombre, 2 salades

Petit Panier : 1 kg de fèves, 600 g de courgettes, 1 concombre, 1 salade



Pour servir ce couscous aux fèves frais, ajoutez de la menthe fraîche émincée. Pour servir ce couscous chaud, servez avec une sauce yaourt de votre choix.

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

