

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Focus sur l'activité estivale de notre Conserverie artisanale

Production intense pendant l'été !

Pour l'équipe de la conserverie, l'été est la **période la plus chargée de l'année** ! L'activité bat son plein et le planning de production est bien rempli pour les semaines à venir

Mada, notre encadrante technique en charge de la production des conserves, et son équipe de salariés en insertion alternent les activités de **Travail A Façon** (TAF = prestation de service qui consiste à transformer la surproduction de fruits et légumes d'autres maraichers qu'ils commercialisent eux-mêmes) et la réalisation de **nos conserves artisanales** pour notre marque propre "La cuisine des Potagers"



Epluchage et **lavage** minutieux des oignons avant **découpage**. Les mêmes opérations sont réalisées pour les tomates et autres ingrédients. Les légumes découpés sont à nouveau pesés pour respecter la composition de la recette avant d'être mis à la **cuisson**.

C'est donc actuellement que nos fameuses recettes d'été sont mitonnées : velouté de courgettes, ratatouille, jus de tomate, tartinades, etc en vente à la **boutique de la Ferme** ou **boutique en ligne** (une fois/mois pour les adhérents livrés sur nos points de dépôt) et chez des distributeurs-partenaires).

Découvrons ensemble les **différentes étapes** nécessaires à la fabrication de la **Tartinade Oignons Tomates** réalisée la semaine dernière :





Les 1200 bocaux **fermés hermétiquement** sont ensuite disposés, en étage, dans le panier de l'**autoclave** qui garantit la **pasteurisation**.

Dernière étape, avant la commercialisation : l'**étuvage** !

Etape obligatoire, imposée par les autorités sanitaires avant toute mise sur le marché de

Dès que la cuisson dans la grosse sauteuse est terminée, le **dosage**, le **remplissage** et la **fermeture** des bocaux sont immédiatement effectués grâce à la **capsuleuse** : cette étape est très importante car elle garantit l'étanchéité et assure la qualité du produit avant le passage en autoclave.



produits transformés, qui consiste à placer dans une étuve des bocaux échantillon durant une semaine à 37°C puis à 55°C pour favoriser un **éventuel développement microbien** qui aurait survécu à l'étape de pasteurisation dans l'autoclave. Une fois toutes ces étapes validées, il ne nous reste plus qu'à déguster !

Un grand bravo à l'équipe de la conserverie qui réalise actuellement 3 lots de conserves par jour !

La recette de la semaine

TERRINE DE COURGETTE & FROMAGE

Préchauffez le four à 180°C.

Dans une sauteuse, faites revenir dans un peu d'**huile d'olive**, **800 g de courgettes** lavées et coupées en petits dés et **1 échalote** émincée. Faites bien rendre l'eau des courgettes.

En fin de cuisson, ajoutez **1 gousse d'ail**, du **persil** et du **basilic** hachés. Mélangez avant de mettre dans une passoire pour bien ôter l'eau.

Battez **3 œufs**, ajoutez **1 càs de crème fraîche**, le sel et le poivre puis les courgettes, **100 g de fromage** de votre choix (gruyère râpé, bleu d'auvergne, beaufort, etc.) et mélangez le tout.

Huilez un moule à cake, versez la préparation.

Mettez au four 45 minutes, surveillez la cuisson.

Lorsque la terrine est bien dorée, sortez-la du four.

Démoulez à chaud, laissez tiédir et mettez au frais avant dégustation.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg courgettes, 800 g aubergines, 500 g haricots verts, 2 poivrons, 1 botte de carottes, 1 concombre, 1 kg tomates, 500 g tomates cerise

Petit Panier : 600 g courgettes, 2 concombres, 1 kg tomates, 400 g haricots verts, 250 g tomates cerise



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

