

16 AOUT 2023 - N° 1033

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Production estivale à la Ferme des Potagers

Visite dans les parcelles avec Rémi

Nous avons le plaisir de vous présenter **Rémi BOURREAU**, notre nouvel **Encadrant Technique en maraichage biologique**.

Recruté en mail dernier, suite au départ d'El Houssain SENHAJI (qui après 10 années passées à la Ferme a quitté ses fonctions pour se consacrer à un projet personnel), Rémi travaille en équipe avec **Alain** et **Léonardo**, également encadrants maraichers, et ils sont tous les trois en charge de la **production des légumes et fruits biologiques de vos paniers**.



Titulaire d'un **BTSA Gestion et Protection de la Nature**, il travaille en tant que **Technicien Rivière** en Seine-et-Marne.

En 2020, pendant le confinement lié à la Covid, il commence à faire du **bénévolat** à la Ferme Saint-Lazare à Grigny (Ferme des Solidarités d'Etudes et Chantiers Ile-de-France) qui est une

exploitation agricole, à but pédagogique, composée d'un **chantier d'insertion en maraichage biologique**, d'une

ferme d'animation et d'un rucher. Rémi passe du bénévolat au poste d'**Aide Encadrant Technique du pôle maraichage** qu'il occupera jusqu'à son arrivée à la Ferme des Potagers de Marcoussis.

Maintenant que les présentations sont faites, Rémi vous emmène en visite dans les parcelles et nous rappelle tout d'abord que le **mois de juin et début juillet** ont été **très chauds et très, très secs** !

Le niveau des cours d'eau avait atteint des seuils préoccupants et la préfecture de l'Essonne avait placé plusieurs communes, dont Marcoussis, en état d'alerte vigilance sécheresse avec pour conséquence des



restrictions en terme d'arrosage de nos cultures.. La terre trop sèche rendait impossible la plantation de nos jeunes plants et un **retard** dans la production de nos légumes d'automne était à craindre...

Fort heureusement, la pluie est enfin venue et la pépinière est quasi vide !



Hormis la perte d'environ **60 % de nos brocolis** en raison d'une attaque d'**Altises des crucifères** (contre laquelle il n'y a pas grand-chose à faire en **agriculture biologique** car **nous n'utilisons pas d'insecticide** !), nous n'avons à ce jour pas subi d'autres dommages.



Nos légumes et fruits d'été, quant à eux, ont profité de la chaleur du début d'été et se sont bien épanouis !

Bientôt dans vos paniers, **nos melons verts** et nos **pastèques (variété Sugar Baby)**.



Et dans la partie agroforesterie de nos parcelles, se développe la **nouveauté de cette année 2023** : nos premiers **choux de Bruxelles** prévus en fin d'automne !

La recette de la semaine

TERRINE DE COURGETTE & AUBERGINE

Préchauffez votre four Th. 7/8 (220°C).

Lavez et coupez **1 aubergine** et **1 courgette** en rondelles.

Dans une grande poêle, faites revenir dans **2 càs d'huile d'olive** les légumes à feu vif environ 2 min. Ajoutez **1 càs de sauce soja** et prolongez la cuisson à feu moyen environ 5 min. Arrêtez la cuisson et ajoutez **2 càs de basilic ciselé**. Salez, poivrez et mélangez.

Mixez la moitié des légumes avec le basilic et 2 càs d'eau.

Dans un saladier, mélangez au fouet **3 œufs** avec **200 ml de lait concentré (non sucré)** et **3 càs de farine**. Ajoutez les légumes mixés. Beurrez un moule à cake, tapissez le fond de la moitié des légumes grillés puis versez la moitié de la préparation mixée.

Ajoutez le reste des légumes grillés puis versez le reste de préparation.

Faites cuire dans votre four environ 35 minutes.

Composition des paniers

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

Petit Panier : 1 kg courgettes, 400 g aubergines, 1 kg tomates, 1 botte de carottes, 400 g haricots verts



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

