

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Boutique en ligne de la Ferme : commandez, c'est livré !

Réouverture mensuelle de la boutique en ligne

C'est la rentrée, et après une pause estivale, nous réouvrons la boutique en ligne ! 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.

Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, nous vous invitons à vous rendre sur le **logiciel CocagneBio** (que vous utilisez déjà pour annuler vos paniers, consulter vos factures, etc.) et à cliquer sur **"passer une commande"**.

En plus de nos légumes, nous vous proposons une sélection de **fruits Bio de saison** (fournisseur L'rBio),

du miel (non certifié Bio), nos **conserves artisanales** produites à la Ferme des Potagers de Marcoussis mais aussi les **oeufs extra-frais** des P'tites Cocottes d'Edith (non certifiés Bio), poules élevées en plein air à Chauffour-les-Etrechy et en nouveauté de la boutique en ligne : le **pain complet ou pain multigraine** Bio et locaux du Fournil de Villiers-le Bâcle !



Le blé, issu de l'agriculture biologique, est moulu à la meule. La **farine de meule** conserve tous les nutriments présents dans les grains de céréales, y compris les **vitamines**, les **minéraux**, les **fibres** et les **antioxydants**. Cela en fait un choix plus nutritif que la farine blanche traditionnelle, Leur pain au levain est **façonné à la main** et **cuit au feu de bois** à moins de 20 km de Marcoussis.





Le montant de votre commande sera prélevé en fin de mois (pas de règlement par chèque) en même temps que le prélèvements des paniers.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 30 août et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 4 septembre**.

Livraison de votre commande **mercredi 6 ou jeudi 7 septembre** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier de légumes mais dans un **sac nominatif à part** (ou un carton le cas échéant).

Le logiciel CocagneBio fonctionne comme une boutique en ligne classique. A toutes fins utiles, une **notice d'utilisation** avec des captures d'écran explicatives est jointe à cette Feuille de Chou.

N'hésitez pas à contacter Laure GIBOU, par téléphone au 01 64 49 52 80 ou par mail : l.gibou@pdm91.fr si vous rencontrez une difficulté ou pour tout renseignements complémentaires.

Zoom sur le désherbage

Le désherbage consiste à éliminer les plantes autres que celles cultivées (également appelées adventices) afin de **réduire la concurrence hydrominérale et lumineuse** entre ces adventices et les cultures. C'est donc une **étape indispensable** que doivent réaliser nos équipes afin de favoriser le développement de nos légumes... et il a beaucoup plu ces derniers jours favorisant le développement des "mauvaises herbes" !



A la Ferme des Potagers de Marcoussis, en agriculture biologique, le **désherbage des parcelles se fait à la main** car la suppression manuelle des mauvaises herbes respecte l'écosystème des matières organiques et des bactéries du sol qui nourrissent les végétaux.

Dans cet exemple en images (avant-après), pour désherber cette parcelle de jeunes poireaux de **700 m², 14 personnes ont travaillé pendant 3 h...** et nous avons 10 hectares, cela donne une petite idée du travail quotidien.



La recette de la semaine

POIVRONS FARCIS BOULGOUR, TOMATES & FETA

Lavez les **poivrons** (1 poivron par personne), découpez leur chapeau et évidez-les avant de les déposez dans un plat allant au four.

Préchauffez le four à 200°C.

Versez **80 g de boulgour/pers.** dans un grand volume d'eau bouillante et laissez cuire dix minutes avant d'égoutter.

Faites chauffer dans une poêle, 1 càs d'**huile d'olive**, **1 oignon haché** et laissez cuire 4 à 5 min en remuant, ajoutez **2 tomates** préalablement lavées et coupées en petits morceaux puis le boulgour cuit. Mélangez.

Hors du feu, ajoutez du **basilic ciselé** et **200 g de feta** coupée en cubes, mélangez et remplissez les poivrons avant de les refermez avec leur chapeau. Versez 2 càs d'huile d'olive sur les poivrons et mettez au four 15 min environ.

Servez chaud, tiède ou froid.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de pastèque, 800 g d'aubergines, 1 botte de carotte, 1 botte de rhubarbe, 4 poivrons, 1 kg de tomates, 500 g de tomates cerise

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 1 botte de carotte, 1 melon, 3 poivrons, 1 kg de tomates



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

