

31 OCTOBRE 2023 - N° 1041

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Retour en images sur la Journée Portes Ouvertes de la Ferme

### Une journée à la Ferme des Potagers

La Ferme des Potagers de Marcoussis est un **lieu de vie** que l'on peut comparer à une ruche (et cette comparaison est flatteuse car les abeilles symbolisent le **travail rigoureux** et **en équipe**) tant les activités y sont nombreuses et variées ! En semaine, c'est un véritable ballet qui s'opère et dès 8 h du matin, à la fin du brief, chacun part vers la mission qui lui a été confiée : nos véhicules emmènent nos équipes sur les parcelles les plus éloignées tandis que d'autres se rendent à pied dans les parcelles autour de la Ferme ; certains s'affairent à la préparation des paniers ou partent en livraison ; d'autres encore s'activent à la boutique sans oublier la conserverie qui est tout aussi débordante d'énergie.

C'est un environnement que vous devinez en lisant la Feuille de Chou mais que nous sommes toujours **heureux de vous faire découvrir** lors de notre journée portes ouvertes !

Et cette année, nous avons eu beaucoup de visiteurs puisque **220 personnes** se sont succédées tout au long de cette journée pour visiter nos parcelles, notre champignonnière, la conserverie, la boutique et pique-niquer sur place avec nous... une spéciale dédicace à Isabelle qui avait apporté une délicieuse moussaka à partager, merci ;)





Un grand **merci** à nos administrateurs et bénévoles : **Denis, Philippe, Maryse, Brigitte, Jérôme, Lucette, Pierre-Jean, Sophie, Yolande et Francis !**

Au plaisir de vous accueillir lors de notre **Assemblée Générale** ou prochaine **JPO !**



## La recette de la semaine

### POÊLÉE DE COURGETTES, TOMATES & POIVRONS

Lavez et coupez **2 petites courgettes** (ou 1 grosse) en lamelles d'1 cm environ puis lavez et évidez **2 poivrons** que vous coupez également en fines lamelles, même chose avec **2 tomates** et **2 oignons**.

Dans une poêle, versez **1 càs d'huile d'olive** et faites chauffer puis ajoutez tous les légumes et mélangez.

Salez, poivrez puis saupoudrez **1 càc de cumin** (ou autre épice de votre choix).

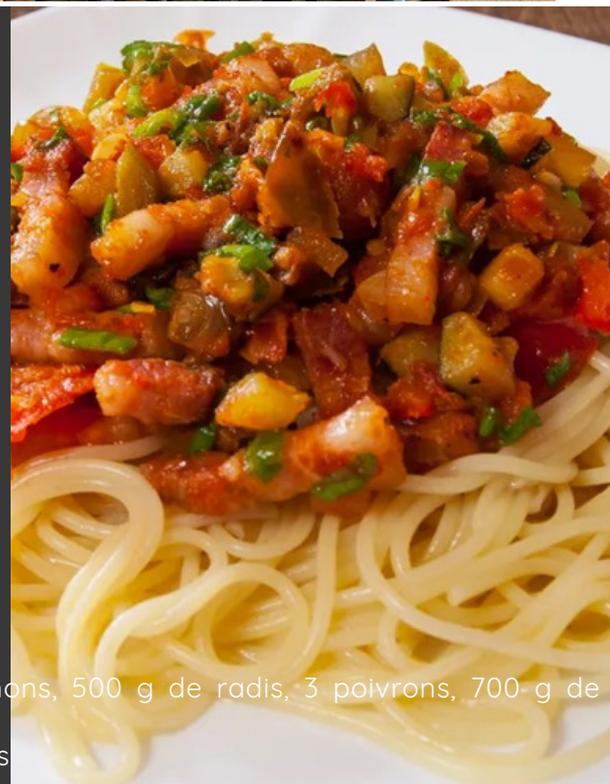
Faites cuire pendant 15 à 20 min, mélangez régulièrement avec une spatule en bois : lorsqu'ils sont tendres, c'est prêt !

Servez avec des spaghettis par exemple.

### Composition des paniers

**Grand Panier** : 1 kg de courge, 600 g de courgettes, 500 g d'oignons, 500 g de radis, 3 poivrons, 700 g de tomates, 1 salade

**Petit Panier** : 800 g de poireaux, 3 poivrons, 1 salade, 250 g d'épinards



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

