

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Des pommes de terre bio & locales dans vos paniers

Zoom sur notre partenaire maraicher essonnien

La pomme de terre est un **légume incontournable** pour toutes les recettes d'hiver (soupe, gratin, pôtée, purée, etc.), elle est partout ! Et pour pouvoir en mettre régulièrement dans nos paniers, nous devrions la cultiver sur nos 11 hectares, ce qui n'est bien entendu pas possible pour vous apporter de la diversité.

Nous avons donc pris le parti de faire appel à des **producteurs maraichers bio et locaux** qui eux ont décidé d'en faire leur spécialité.

Ce sont donc les pommes de terre de **Florian BORDES** que vous avez le plaisir de déguster depuis la semaine dernière.

Son exploitation agricole, la Ferme des Grands Champs est située à **St Cyr-sous-Dourdan**, à 20 km de Marcoussis.

En 2017, Florian décide de pratiquer une agriculture plus saine et plus durable et entame une conversion en **agriculture biologique**. Il diversifie ses cultures, jusqu'à lors céréalières, pour répondre à une demande locale, en proposant des produits de meilleure qualité, tout en s'efforçant de préserver les ressources, avec des pratiques plus respectueuses de l'environnement... des **valeurs que nous partageons**, nous étions faits pour travailler ensemble !

Ses pommes de terre vous permettront toutes les déclinaisons : frites, vapeur, sautées... mille et une façons de les accommoder !



Formation aux outils agricoles

L'utilisation de certains de nos outils nécessite une vigilance accrue en terme de sécurité à la fois pour l'utilisateur, pour son entourage et pour le bon usage du matériel. Rémi, l'un de nos trois encadrants maraichers, a organisé une formation théorique d'une heure environ sur le **maniement de la débroussailleuse** à l'attention d'une dizaine de nos salariés en insertion.



Les points abordés :
le fonctionnement, l'entretien, les EPI (Equipement de Protection Individuelle) obligatoires, les sens de coupe, les règles de sécurité relatives à la zone de coupe et au matériel en lui-même, etc. Tous ces conseils permettront à chacun de passer ensuite à la pratique **sereinement** et en toute **sécurité**.

Parcours d'insertion réussi !



Après deux années passées à la conserverie, **Gopal** vient de décrocher un **CDD de 6 mois** chez Sleever International (fabricant d'étiquettes tubulaires et d'habillages innovants en terme de design et de packaging) situé à Morangis, proche de chez lui. Ses compétences acquises au niveau de la préparation des commandes à livrer à nos clients, partenaires-distributeurs de nos conserves artisanales "La Cuisine des Potagers", ont retenu l'attention des recruteurs et lui ont permis de décrocher cet emploi de **préparateur de commandes**.

Ce premier contrat de 6 mois devrait évoluer vers un CDI.

Toutes nos félicitations Gopal, bonne continuation !

La recette de la semaine

SOUPE DE LEGUMES DU PANIER

Dans une grande casserole, sur feu doux, faites chauffer **1 càs d'huile d'olive** et faites revenir **1 oignon** et **2 gousses d'ail** émincés. Ajoutez **1 feuille de laurier** et **3 brins de thym**.

Lavez et frottez avec une brosse **600 g de légumes** (carottes/topinambours/navets) et coupez-les en petits cubes. Ajoutez-les au fur et à mesure dans la casserole avec les aromates. Salez, poivrez et recouvrez d'eau à hauteur. Faites cuire à couvert et à feu moyen pendant 30 min environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Retirez laurier et thym avant de mixer (si vous préférez une texture plus liquide, ajoutez un peu d'eau). Servez chaud avec des croûtons.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pomme de terre* (toute consommation), 1 kg de courge, 700 g de poireaux, 500 g de radis, 4 poivrons & piments, 200 g de pleurotes & shiitakes, 1 botte de roquette

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre* (toute consommation), 600 g de carottes/topinambours & navets, 500 g d'oignons, 1 botte de pourpier

**ces pommes de terre proviennent d'un maraicher en agriculture biologique autre que la Ferme des Potagers de Marcoussis*



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

