

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Plantations d'arbres fruitiers à la Ferme : on continue !

La Ferme des Potagers de Marcoussis de nouveau lauréate

Au cours de l'automne 2022, nous avons lancé la création d'une forêt nourricière, également appelée jardin-forêt, et une soixantaine d'arbres et arbustes fruitiers avaient été plantés grâce à nos fonds propres et à une subvention de 2000 € obtenue dans le cadre du budget participatif, écologique et solidaire de la région Ile-de-France.

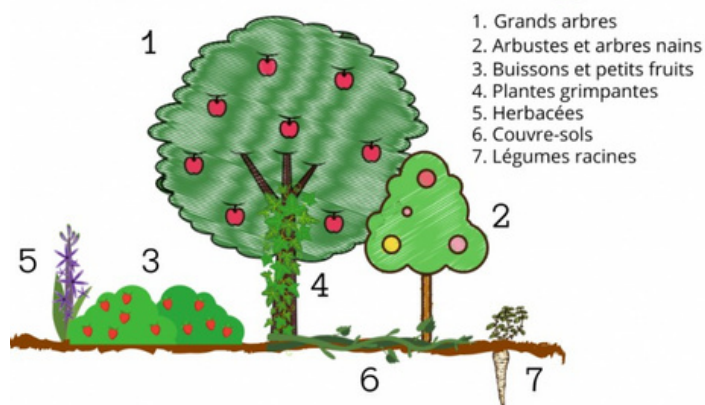
Fort de ce premier succès, nous avons de nouveau soumis notre projet au vote des franciliens en juin 2023 et, en septembre, nous avons appris que la Ferme est lauréate avec cette fois une subvention de 10000 €. Nous vous avons sollicité à l'époque pour voter pour ce projet et en parler autour de vous, c'est donc grâce à votre participation active que notre projet a été plébiscité, merci à toutes et tous !

Qu'est-ce qu'un jardin-forêt ou forêt-nourricière ?

C'est un système agricole multi-strates basé sur la polyculture et la biodiversité qui augmente la fertilité des sols et la production d'un large assortiment de végétaux comestibles. Pour résumer, ce modèle d'agriculture tente d'imiter, de reproduire l'écosystème de la forêt qui s'autofertilise, ne s'arrose pas, se régé-

nère, etc. Nos arbres fruitiers protégeront les arbustes, qui protégeront les plus petits végétaux qui eux-mêmes fertiliseront nos légumes racines.

Les 7 strates d'une forêt-nourricière



Nos premiers arbres fruitiers, plantés à l'automne dernier : kiwis, pommiers, pruniers, figuiers, poiriers ont bien supporté l'été et devraient donner leurs premiers fruits d'ici 2 ans.



Cette nouvelle subvention nous a permis d'acheter **55 arbres** (poiriers, pruniers, pommiers, kakis, pêchers) et **60 arbustes fruitiers** (vignes, groseillers, framboisiers) qui attendent sagement dans leur pot de rejoindre la terre. Nous vous invitons à vous joindre à nous pour planter ces arbres fruitiers ce **MARDI 12 DECEMBRE à 13h30** - rdv dans la salle commune de la ferme avec vos bottes, vos gants et, si vous avez, votre pelle ou votre pioche ou bêche. Si vous venez, merci de l'indiquer à lgibou@pdm91.fr



Marché de Noël écoresponsable

Nous serons à **Sainte-Geneviève-des-Bois** à la **Piscine d'En Face** ce **SAMEDI 9 DECEMBRE** de **11 h à 18 h** pour y vendre nos **corbeilles gourmandes** mais aussi faire la promotion de nos **abonnements aux paniers** : nous avons un point de dépôt chez **Fleurs&Sens**, une fleuriste à découvrir à Ste Gen' ;))

Village CONSOMMER autrement

Noël responsable

Confection et pliage de furoshiki (emballage cadeau)
 Décorations de Noël récup'
 Artisanat durable
 Ateliers zéro déchet
 Troc'livres gratuit

SAMEDI 9 DÉCEMBRE DE 11H À 18H
 La Piscine d'en Face
 14 rue Léo Lagrange à Sainte-Geneviève-des-Bois
Gratuit et ouvert à tous !

Programme complet sur www.coeurresonne.fr

LA PISCINE d'en Face
 Sainte-Geneviève-des-Bois
 COEUR d'ESSONNE AGGLOMÉRATION

La recette de la semaine

POMMES DE TERRE & POIREAUX RISSOLÉS

Pelez **800 g de pommes de terre** et les coupez en dés d'environ 1 cm. Coupez **2 poireaux** en fines rondelles et rincez les légumes avant de les essorer.

Faites chauffer du **beurre** dans une sauteuse puis faites revenir les légumes pendant 5 min en les remuant. Laissez mijoter, à couvert, environ 10 min sur feu moyen.

Otez le couvercle, rajoutez si nécessaire un peu de beurre, sel & poivre, **1 pincée de muscade** et faites rissoler les légumes environ 15 min à découvert.

Servez chaud et accompagnez cette poêlée d'une salade de pourpier ou roquette.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pomme de terre* (chair ferme), 1 kg de pommes*, 600 g de courge, 700 g de poireaux, 500 g d'oignons, 1 botte de roquette, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de pommes* 700 g de poireaux, 1 botte de pourpier

*ces fruits et légumes 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

