

20 DECEMBRE 2023 - N° 1048

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Des courges Muscade bio & locales dans vos paniers

Zoom sur notre partenaire maraicher nozéen

En novembre dernier, nous vous présentions Florian BORDES, agriculteur à Saint-Cyr-sous-Dourdan dont vous dégustez actuellement les pommes de terre biologiques qui complètent notre production de légumes présente dans vos paniers.

Toujours dans le but de vous apporter de la diversité dans les variétés de légumes, toujours **bio** et toujours **locales**, nous vous présentons **Didier SKURA et son épouse**, qui sont nos plus proches voisins !



Leur **exploitation familiale** d'environ 200 hectares, située à **Nozay** (commune limitrophe de Marcoussis), est en **agriculture biologique** depuis de nombreuses années. Didier a fait ce choix en raison de son implantation en zone péri-urbaine, et de son souci de préserver l'environnement et la santé de ses voisins, de celles et ceux qui travaillent avec lui, et de la sienne.



Dès cette semaine, dans les Petits et les Grands Paniers, une **belle part de ses courges Muscade**... presque aussi grosses que le carrosse de Cendrillon ;))

Merci !

À la Ferme, dans les parcelles comme dans la conserverie, nos salariés passent beaucoup de temps debout ou près du sol pour récolter ou planter les légumes. Les corps sont très sollicités et c'est la raison pour laquelle une pause toutes les deux heures est instaurée afin que chacun puisse se détendre, se réchauffer, etc.

Afin de leur apporter un réconfort bien mérité, deux de nos adhérents de longues dates, **Chantal PELON** et **Paul GARDE**, somatothérapeutes, offrent chaque année à nos salariés un massage assis de détente corporelle.



La somatothérapie consiste à libérer le corps de ses **tensions** négatives et à débloquer les **émotions** afin de faciliter la **circulation de l'énergie**.

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces techniques de relaxation, vous pouvez contacter Chantal au 60.67.01.04.58 et Paul au 06.67.37.82.44

Un grand merci à Chantal et Paul !

De la théorie à la pratique

Début novembre, Rémi, l'un de nos trois encadrants maraichers, avait organisé une **formation** d'une heure au maniement de la **débroussailleuse**.



Nos salariés dûment formés et **équipés** avec les **EPI** (Equipements de Protection Individuelle) adaptés à cette activité ont pu passer à la pratique.

Un gros **débroussaillage** de nos parcelles en agroforesterie situées au lieu-dit des Arrachis a été réalisé sur deux journées.



La recette de la semaine

BEIGNETS DE COURGE FAÇON TEMPURA

Faites chauffer votre huile de friture (la température est bonne quand une goutte de pâte jetée dans le bain remonte à la surface en trois secondes).

Epluchez et coupez **600 g de courge** d'une épaisseur d'environ 0.5 cm en forme triangulaire.

Dans un saladier, mélangez **50 g de farine**, **30 g de maïzena**, **1 càc de levure**, sel, poivre et un peu de piment si vous aimez et ajoutez progressivement environ **7 cl d'eau gazeuse** (la texture de la pâte doit être nappante mais fluide).

Trempez 5 ou 6 morceaux de courge dans la pâte et déposez-les délicatement dans le bain de friture pendant environ 4 min. Déposez-les ensuite sur du papier absorbant pour retirer l'excédent de gras. Poursuivez la cuisson de vos beignets jusqu'à épuisement de vos ingrédients. Accompagnez-les de la sauce de votre choix.



Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pomme de terre* (chair ferme), 1 kg de courge*, 400 g de navets, 700 g de poireaux, 400g d'oignons, 1 botte de roquette, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre* (chair ferme), 1 kg de courge*, 400 g de radis, 1 botte de pourpier

*ces 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

