

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Une belle fin d'année 2023 à la Ferme

Goûter de fin d'année

Rien de mieux pour clôturer une année intense qu'un **goûter festif** ! Le mercredi 20 décembre, salariés en insertion, permanents, administrateurs et bénévoles se sont réunis pour partager un **moment convivial**.



Brioches du fournil de Villiers-le-Bâcle, clémentines corses, jus de pomme de la conserverie... et distribution de chocolats équitables pour tous !



Retour en images sur la plantation d'arbres fruitiers

Comme nous vous l'indiquions dans la Feuille de Chou du 6 décembre, la subvention accordée à notre Ferme, **lauréate du Budget participatif, écologique et solidaire de la région Ile-de-France**, nous a permis d'acquérir des **arbres et arbustes fruitiers** pour développer notre **forêt nourricière**. Et comme cela fait beaucoup de trous à creuser, on s'est **tous mobilisés** pour donner un coup de mains... et de pelles !



La recette de la semaine

PURÉE DE CAROTTES & POMMES DE TERRE AU FROMAGE FRAIS

Épluchez **500 g de pommes de terre**, **500 g de carottes** (ou de radis, les purées peuvent se faire avec tous les légumes-racine : navets, panais, etc.), rincez-les et taillez-les finement pour que la cuisson soit rapide.

Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 min (vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau) puis égouttez.

Versez les légumes dans un plat, écrasez-les à la fourchette (ou mixez-les), ajoutez **150 g de fromage frais** (type "St Moret" ou chèvre, etc..) et mélangez bien. Saupoudrez d'**1 pincée de cumin** (facultatif) et servez aussitôt avec une salade.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pomme de terre*, 1 kg de carottes*, 700 g de poireaux, 400 g d'oignons, 1 botte de pourpier, 1 botte de roquette, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de carottes*, 400 g de radis, 1 salade

**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

