

10 JANVIER 2024 - N° 1050

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Boutique en ligne de la Ferme : complétez vos paniers, c'est livré !

### Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

Chaque début de mois, nous proposons à nos adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers **sur un point de dépôt autre que Marcoussis**, et qui n'ont donc pas accès à la boutique de la Ferme, de compléter leurs paniers de fruits et légumes.

Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, nous vous invitons à vous rendre sur votre espace Adhérent du logiciel CocagneBio et à cliquer sur **"passer une commande"**.

Nous vous proposons une sélection de **fruits et légumes Bio de saison** (fournisseur L'rBio), du **miel** (local mais non certifié bio), du **pain complet ou multigraine** Bio du Fournil de Villiers-le-Bacle, les **oeufs extra-frais** des P'tites Cocottes d'Edith (non certifiés bio) mais aussi nos **conserves artisanales** bio produites à la Ferme des Potagers de Marcoussis. : soupes, compotes, tartinades, jus, confitures, ratatouille, sauce tomates... et une nouveauté, **LE PESTO des Potagers** !

Mitonné cet été par Mada et son équipe, avec notre

**basilic**, il nous a ensuite fallu réaliser tous les tests inhérents à la certification bio d'une nouvelle recette et à la post-production : **l'étuvage** !



Cette étape est **obligatoire** et imposée par les **autorités sanitaires** avant toute mise sur le marché de produits transformés. Elle consiste à placer dans une étuve des bocal échantillon à 37°C puis à 55°C pour favoriser un éventuel développement microbien qui aurait survécu à l'étape de pasteurisation dans l'autoclave... ensuite on peut les déguster !

## Parcours d'insertion réussi !

Ce PESTO ayant été réalisé en petite quantité nous en réservons **la primeur à nos adhérents** et il ne sera disponible pour nos partenaires-distributeurs qu'à partir de l'été prochain !

Une **dégustation** sera proposée à la **boutique de la Ferme** ces **vendredi 12 et samedi 13 janvier**.

Avec des pâtes, du riz ou encore sur du pain, il y a mille façons de déguster du pesto ! N'hésitez pas à le commander pour le tester.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 10 janvier et vous avez la **possibilité de commander jusqu'au lundi 15 janvier**.

**Livraison** de votre commande **mercredi 17 et jeudi 18 janvier** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier de légumes mais dans un sac ou carton nominatif à part.

Le montant de votre commande sera prélevé en fin de mois en même temps que le prélèvement des paniers.

Entré à la Ferme des Potagers de Marcoussis en janvier dernier, **Mewen** vient de décrocher un **CDD d'1 an** en tant qu'**Agent paysagiste de l'unité Végétalisation et collections du jardin botanique de l'Université Paris-Saclay**.

Ce poste correspond en tout point à ses attentes : engagé dans la préservation de l'environnement et des écosystèmes, il avait participé à la réalisation d'un projet familial d'aménagement paysager, de cultures maraichères et d'entretien d'arbres fruitiers. Cette année passée à la Ferme lui a permis de **conforter son projet professionnel**, de **consolider ses acquis** et de valoriser ses **nouvelles compétences** dans un CV, **bravo Mewen !**



## La recette de la semaine

### CARI DE LENTILLES & POMMES DE TERRE

Dans une grande casserole, faites dorer **1 oignon émincé** dans **2 càs d'huile d'olive**. Salez et poivrez. Ajoutez **2 gousses d'ail** hachées et **1 càs de garam masala** (ou autre épice) et laissez cuire 1 min.

Ajoutez ensuite **500 g de pomme de terre** épluchées et coupées en cubes, **200 g de lentilles**, **1 l de bouillon**, **200 ml de lait de coco** et portez à ébullition.

Laissez mijoter doucement, à découvert, environ 35 min (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres). Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez quelques **feuilles de coriandre** (facultatif).

Servez avec du riz basmati.

## Composition des paniers

**Grand Panier** : 1 kg de pomme de terre\*, 500 g de lentilles\*, 700 g de poireaux, 400 g de radis, 1 botte de roquette, 1 salade

**Petit Panier** : 1 kg de pommes de terre\*, 400 g de lentilles\*, 200 g d'oignons, 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

