

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Des lentilles bio et locales

Zoom sur notre partenaire maraicher étampois

Nous avons le plaisir de vous présenter René GODEAU, sa femme Corinne et leurs fils Léo, de la **Ferme du Bois Regnault** à **Etampes**. Leurs **lentilles vertes** étaient dans nos paniers de la semaine dernière et vous pouvez trouver leur production de **légumineuses** depuis plusieurs années à la Boutique de la Ferme des Potagers.



Située entre la Beauce et le Hurepoix, leur ferme familiale, acquise par le grand-père en 1920, est située sur un plateau calcaire encadré par deux vallées.

Cette terre drainante permet la culture de produits ne nécessitant pas beaucoup d'eau (lentilles, pois cassés, pois chiche, haricots blancs, haricots noirs, luzerne, etc), l'exploitation ne disposant **pas de système d'irrigation**.



Renée et Corinne s'installent sur la ferme en 1984, et après plusieurs années en agriculture conventionnelle, ils convertissent les cultures en **agriculture biologique** au début des années 2000.

Leurs fils cadet, Léo, les rejoint en 2016, à mi-temps car il continue ses activités de pompier volontaire, et c'est à ce moment qu'ils décident de se lancer dans

Parcours d'insertion réussi !

le **circuit-court**. Auparavant, toute leur récolte était livrée à des coopératives ou des transformateurs, et ils trouvaient frustrant de ne pas aller plus loin dans la transformation et la commercialisation pour se rapprocher des consommateurs.

L'arrivée de leur fils dans la ferme familiale, renforçant "leur équipe", a permis de rendre cette démarche possible car ces produits nécessitent un **tri important** afin de supprimer graines d'adventices, terre, petits cailloux et insectes (bruches). Ce travail est effectué par un prestataire local équipé de plusieurs trieurs (séparateur, table densimétrique, trieur magnétique et trieur optique). Les pois sont cassés dans une casserole d'Eure-et-Loir.

Ils procèdent ensuite au conditionnement en sac de 1 kg, 5 kg ou 10 kg. Une sélection de leur **production de légumineuses** bio et locales est **en vente** à la **boutique de la Ferme des Potagers** toute l'année.



Après presque deux années passées à la Ferme, **Dost** démarre un CDD de 6 mois, via l'agence d'intérim Addeco, pour UPS (entreprise internationale de livraison et de logistique) à Corbeil-Essonne, au poste de "**Chargeur-déchargeur de marchandises**". Trois jours de formation ont été nécessaires et cet essai concluant lui a permis de décrocher le job ! Arrivé d'Afghanistan il y a peu, Dost, grâce notamment aux **cours de FLE** avec nos **bénévoles**, a réalisé d'énormes progrès en langue française ce qui lui a permis de présenter son CV lors des entretiens de recrutement et de suivre la formation : **toutes nos félicitations Dost, bonne continuation !**



La recette de la semaine

VELOUTÉ DE POURPIER

Rincez la **botte de pourpier** sous un filet d'eau puis laissez égoutter dans une passoire.

Dans un faitout, faites revenir **1 oignon émincé** dans un **filet d'huile d'olive** avant d'y ajouter **2 pommes de terre** épluchées et coupées en morceaux. Au bout d'une dizaine de minutes, ajoutez le pourpier pour le faire fondre. Salez et poivrez.

Recouvrir avec **1 l d'eau**, portez à ébullition puis laissez cuire durant une vingtaine de minutes à feu doux. Quand les pommes de terre sont cuites, retirez un peu de bouillon avant de mixer (vous pourrez ainsi rajouter plus ou moins de bouillon selon la consistance du velouté souhaitée). Servez chaud avec croûtons et crème fraîche.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pomme de terre*, 1 kg de carottes*, 1 kg de pommes*, 300 g d'oignons, 1 botte de roquette, 1 botte de pourpier, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de carottes*, 700 g de poireaux, 300 g de radis

*ces légumes et fruits proviennent d'un maraîcher 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

