

24 avril 2024 - n° 1063

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Quoi de neuf à la boutique de la Ferme ?

### DES ASPERGES BLANCHES, LOCALES & BIO

Une nouveauté à la boutique de la Ferme des Potagers de Marcoussis : les **asperges de Simon**, des asperges blanches, bio et locales, produites à **Ablis (78)**, et **en famille**, par Claire LEQUIPPE et son père, Pascal PERROT, qui ont repris l'exploitation de leur aïeul.



Céréaliers, ils décident de se diversifier en plantant 4 hectares d'asperges blanches en avril 2019. Au départ en agriculture conventionnelle, ils font le choix de convertir leur parcelle d'asperges en **agriculture biologique** en mars 2020 et sont **certifiés AB depuis la récolte 2022**.



Mais pourquoi choisir l'asperge ? **En 1782**, Simon PERROT, un de leurs ancêtres, horticulteur et curieux de nature, rencontra un **ped d'asperge sauvage** lors d'une de ses excursions botaniques non loin de Chartres. Il se mit à en produire et après quelques années, la renommée de ses asperges alla jusqu'aux **tables du roi Louis XVIII** grâce à la **marquise de Vernon**.

Plus de 200 ans après, Claire et Pascal reprennent le flambeau et font le pari de nous faire déguster des asperges fraîches, locales, en agriculture biologique et surtout aussi goûteuses que celles de Simon !

La Ferme des Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard 91460 MARCOUSSIS - Tél : 01 64 49 52 80

Directeur de la publication : Denis Duchemin - Rédactrice : Laure Gibou

Courriel : l.gibou@pdm91.fr - site web : www.lespotagersdemarcoussis.org

Mi-avril, ils ont enfin pu commencer à récolter les premières asperges (ils souffrent, comme nous à la Feme, d'un **manque d'ensoleillement** et les pluies incessantes de ces dernières semaines leur ont fait prendre du retard dans le butage), les volumes sont faibles pour le moment et devraient augmenter avec le **réchauffement tant attendu des températures.**



Nous sommes très heureux de vous proposer, pour la première fois à la Ferme, leur production à un prix tout doux puisque la **botte de 500g d'asperges bio est vendue 6,60 €.**

Une raison de plus de venir nous voir à la boutique de la Ferme pendant l'interruption des livraisons des paniers ;) )

## ET LE RETOUR DES ASPERGES VERTES BIO & LOCALES

Depuis 2018, Nicolas CHARRON, de la **Ferme du Planant à Boissy-le-sec (91)** nous livre chaque année ses asperges vertes produites en agriculture biologique.

Vendue 7 € en 2018, 6 ans plus tard, nous vous proposons la même **botte de 500g à 7,35 €...** preuve, s'il en fallait, que nous sommes particulièrement vigilants à la maîtrise des prix que nous pratiquons à la boutique de la Ferme.



**Quelle différence entre les asperges blanches et les vertes ?**

Ce n'est pas une question de variété, c'est la façon de les cultiver qui détermine leur couleur.

L'asperge blanche a poussé exclusivement sous terre, sans lumière,

tandis que l'asperge verte a poussé à l'air libre.

**Et au niveau du goût ?**

Les **asperges blanches** demeurent très appréciées pour leur **texture fondante et leur saveur délicate.** Leurs tiges épaisses requièrent de passer par la **case épluchage**, du bas de la pointe jusqu'à la base, avant de les cuisiner.

Plus croquantes, les **asperges vertes** se démarquent aussi par leur **goût plus prononcé et sucré.** Pas besoin de s'armer d'un économe pour s'en délecter car elles n'ont pas besoin d'être pelées.

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### ASPERGES BLANCHES SAUTÉES AU BEURRE

Rincez les **500 g d'asperges blanches**, coupez le pied et épluchez-les à l'aide d'un économe. Coupez la pointe pour avoir un tronçon d'environ 3 cm puis coupez le reste de la tige en tronçons de biais d'environ 1 cm d'épaisseur.

Faites fondre **50 g de beurre** dans une sauteuse, ajoutez les tronçons d'asperges et faites revenir pendant 12 à 15 min en remuant régulièrement. L'objectif est de colorer légèrement les asperges pour qu'elles soient fondantes tout en restant croquantes.

Ajoutez **6 brins de ciboulette** ciselée, mélangez et servez.

A déguster tel quel ou avec une **petite sauce au yaourt** : mélangez **1 yaourt nature type brassé + 1 cac jus de citron.**

Cette recette est délicieuse avec des **ASPERGES VERTES.**



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



Cofinancé par  
l'Union européenne