

30 avril 2024 - n° 1064

La Feuille de Chou

LETTRÉ D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



Marché Créateurs et Producteurs locaux



Vendredi 3 mai de 14 h à 19 h
samedi 4 mai de 9 h30 à 13 h

VENEZ DECOUVRIR L'ARTISANAT LOCAL A LA FERME

La Ferme des Potagers de Marcoussis organise un marché artisanal et de producteurs locaux vendredi 3 mai de 14h à 19h et samedi 4 mai de 9h30 à 13h au **Chemin du Regard à Marcoussis (91)** - Nous accueillerons :

Atelier Ostara : savonnerie artisanale installée à Montlhéry, Céline crée ses **savons** suivant la méthode traditionnelle de saponification à froid, sans conservateur et parfumés naturellement avec des huiles essentielles biologiques. Elle fabrique également des **bougies végétales**.



Fabrik Recycle : Vanessa, installée à Nozay, confectionne des **produits zéro déchets** réalisés en couture écoresponsable pour la **cuisine**, la **salle de bain** et le **voyage** mais aussi des **bijoux** et des **accessoires de coiffure**.



Keevy : dans son laboratoire d'Angerville, Sandrine fabrique à la main des **produits cosmétiques naturels et biologiques** à base d'eaux florales, de macérats huileux, d'huiles et de beurres végétaux pour le **visage**, le **corps** et les **cheveux** - **présente vendredi uniquement**.



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

Terra Vero : Véronique, à Nozay, utilise des bocaux de récupération pour réaliser des **terrariums végétaux**, véritables écosystèmes autonomes en eau.



Le Monde de Kik : Christine crée de très jolies **céramiques** dans son atelier situé à Bures-sur-Yvette. Ses créations sont délicates et colorées.



SAVE (Syndicat des Apiculteurs du Val d'Essonne) : Cécile et Caroline, apicultrices, vous proposeront du **miel** et une animation sur leur rucher pédagogique.



La Compagnie du Pain sur la planche : boulangerie artisanale installée à Saulx-les-Chartreux, Ludovic confectionne des **pains et brioches** au levain cuits au four, des **gâteaux et biscuits** à partir de farines paysannes, écrasées sur des meules de pierres et certifiées en Agriculture Biologique - **présent samedi uniquement.**



Chêne Grenouille : du **tofu bio et local** fabriqué par Patrick dans son laboratoire aux Molières à partir de soja produit dans le Loiret. Il vous proposera du **tofu fumé ou nature** mais aussi des **Croquaretttes** (croquettes artisanales) et des **Pasteaks** (100 % végétal) - **présent vendredi uniquement.**



LA RECETTE DE LA SEMAINE

EPINARDS & LENTILLES CORAIL

Hachez **1 gousse d'ail** et **1 oignon**.

Dans une casserole large, faites chauffer **1 càs d'huile d'olive** puis faire revenir ail et oignon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajoutez **½ càc de curcuma**, **½ càc de cumin** et **½ càc paprika** et faites chauffer 2-3 min.

Ajoutez **250 g de lentilles corail** préalablement rincées puis ajoutez de l'eau à hauteur des lentilles : couvrez et laissez cuire à feu moyen 15 -20 min.

Veillez en cours de cuisson qu'il y est toujours un peu d'eau.

Ajoutez **500 g d'épinards frais lavés**, mélangez et laissez cuire encore 5 min. Salez et poivrez et servez bien chaud.

On peut manger ce plat seul ou accompagné de riz ou de semoule.



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