

15 mai 2024 - n° 1066

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



## Quoi de neuf à la conserverie ?

### DE NOUVELLES RECETTES ENFIN DEVOILEES...

Après les 5 tartinades puis le pesto de basilic, Mada et son équipe ont toujours à cœur de proposer de nouvelles recettes pour nous régaler mais aussi pour innover et acquérir de nouvelles compétences et de nouveaux savoir-faire... et c'est ainsi que 5 sirops de fruits viennent élargir notre gamme de conserves artisanales biologiques.

Même si Mada n'est jamais à court d'idées, celle-ci est née après qu'une adhérente de longue date lui offre une bouteille de sirop de cassis, retrouvée dans un placard, en souvenir d'un temps passé que Mada n'a pas connu. En effet, bien avant la création et l'ouverture de notre conserverie en 2014, nous faisons transformer notre production de fruits et légumes à la conserverie Charles Derungs située à Saint-Ouen l'Aumône (95). Seule conserverie artisanale à l'époque, débordée de travail à la période estivale, nous n'avions



pas toujours les créneaux disponibles à temps pour faire réaliser la transformation du surplus de notre production que nous perdions alors... C'est ainsi qu'a germé l'idée à la Ferme des Potagers de créer notre propre conserverie dans une démarche anti-gaspi de nos produits mais aussi pour rendre plus accessible un lieu de transformation aux maraichers du sud de Paris souhaitant faire réaliser du TAF (Travail A Façon) et pour qui les déplacements dans le nord de Paris était une véritable contrainte.



Les premiers tests ont été faits en mai 2023. Plusieurs recettes ont été élaborées, goûtées par les salariés de la Ferme et les administrateurs avant d'être validées quand les équilibrages de saveurs furent approuvés par tous.

Et c'est ainsi que sont nés nos 5 sirops :

- Framboise,
- Romarin,
- Gingembre & Menthe,
- Concombre & Verveine,
- Fleur d'Hibiscus & Menthe.

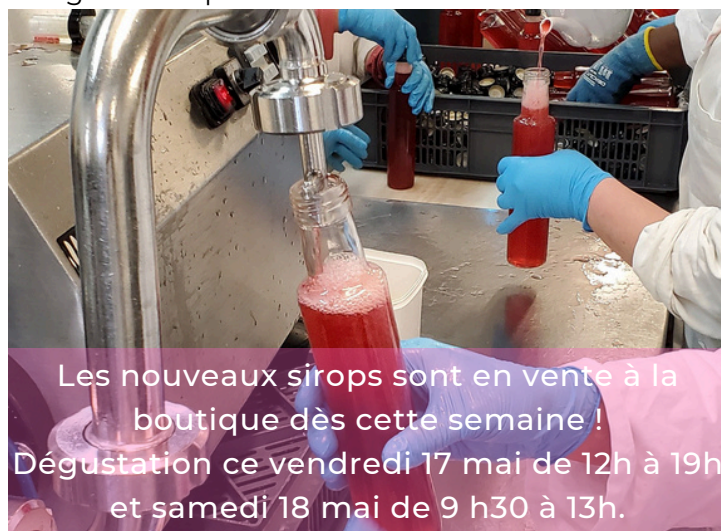


5 tartinades, 5 sirops... tiens donc, pourquoi 5 ? A vrai dire, nous ne savons pas ce qui dicte le choix de ce chiffre... mais à voir la **synergie** qui existe entre toutes les équipes de la Ferme, on a tout lieu de penser que ceux sont les 5 doigts de la main qui nous inspirent pour faire avancer **notre chantier d'insertion professionnelle**.

Cette **synergie** existe aussi avec nos **partenaires** car si les concombres proviennent de nos parcelles, les fleurs d'hibiscus viennent de producteurs d'Artisans du Monde (commerce équitable), la menthe et le romarin sont de l'ESAT La Vie en Herbes (travailleurs en situation de handicap) à Marcoussis, le gingembre de L'Rbio (fournisseur de la boutique à la Ferme), etc.

La réalisation des sirops a permis à l'équipe d'acquérir de **nouvelles expériences** notamment dans le dosage des ingrédients et l'embouteillage. Pendant la cuisson, Mada vérifie le **Brix** (taux de sucre) : s'il est trop bas, on laisse évaporer pour que la préparation gagne en sucre et s'il est trop haut, on ajoute un peu d'eau pour qu'il n'y ait pas caramélisation. Le dosage se fait en cours de cuisson car la marmite ne doit pas être arrêtée et doit rester à 80°C. L'embouteillage doit également se faire **à chaud** pour garantir l'**autopasteurisation** car les sirops ne peuvent pas passer à l'autoclave (ils recuiraient). Il faut donc à l'équipe être à la fois précise et rapide pour conserver la bonne **température à 80°C**.

Deux tests sont ensuite réalisés : le 1er, à froid avant étuvage, Mada vérifie cette fois le **Ph** (acidité). L'échantillon passe ensuite 1 semaine dans l'étuve à 37°C. A sa sortie, une 2ème vérification est effectuée, et si le Ph n'a pas bougé : nous pouvons commercialiser.



Les nouveaux sirops sont en vente à la boutique dès cette semaine !  
Dégustation ce vendredi 17 mai de 12h à 19h  
et samedi 18 mai de 9 h30 à 13h.

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### BLETTES SAUTÉES AU CITRON, PIGNONS & RAISINS SECS

Lavez et coupez les **blettes** en tronçons de 2 cm.

Pelez et hachez **1 oignon**.

Dans une sauteuse ou un wok, mettre **1 càs d'huile d'olive** à chauffer sur feu vif, ajoutez l'oignon haché et faire suer 1 ou 2 min puis les blettes et faire revenir pendant 5 à 10 min (jusqu'à ce que les côtes soient cuites). Salez, poivrez, ajoutez **2 càs de jus de citron** et **1 pincée de cumin ou autre épice**. Parsemez de **ignons de pin** et de **raisins sec** (facultatifs). Servez avec une viande ou du riz.

## COMPOSITION DES PANIERS

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre\*, 500 g de navets, 1 botte de betteraves, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 400 g de champignons pleurotes ou shiitakes, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes\*, 1 botte d'oignons, 500 g de navets, 1 botte de blette

\*ce légume provient 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



Cofinancé par  
l'Union européenne