

7 août 2024 - n° 1073

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE



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

### DES OEUFS BIO ET LOCAUX

Nous sommes très heureux d'accueillir un nouveau producteur local à la boutique de la Ferme des Potagers de Marcoussis : La **Ferme du Pignon Blanc**, située à Corbreuse, en Essonne, une exploitation familiale en **Agriculture Biologique** depuis 2018.

Lilia et Sylvain BARBERY y élèvent **en plein air** leurs 1200 poules pondeuses.

Elles bénéficient, pour s'abriter, de bâtiments spacieux et mobiles, régulièrement déplacés, ce qui leur garantit une **qualité de parcours herbeux** renouvelé.



### Qu'est-ce qu'un œuf BIO ?

Pour qu'un œuf reçoive l'agrément Bio, il doit répondre à un certain nombre de critères.

Les poules doivent avoir été élevées en plein air avec 4 m<sup>2</sup> par poule minimum sur un parcours conduit selon les principes de l'agriculture biologique. De plus, l'élevage ne peut excéder 3000 poules par poulailler où la densité maximale est de 6 poules par m<sup>2</sup> au sol.

L'alimentation doit être composée à 100% de végétaux, minéraux et vitamines dont 95% minimum sont issues de l'agriculture biologique garanties sans OGM. Ce type de nourriture exclut tout colorant de synthèse visant à modifier la coloration du jaune de l'œuf.

Les poules ne sont pas traitées préventivement aux antibiotiques comme c'est le cas dans les élevages intensifs.

Enfin, les élevages en agriculture biologique sont contrôlés par un organisme certificateur afin de vérifier la conformité des installations et des traitements animaliers spécifiques à l'agrément bio.

La Ferme du Pignon Blanc remplit tous ces critères et même plus pour ce qui est du bien-être animal.



Les **œufs BIO extra-frais** nous sont livrés à la boutique tous **les mercredis matin**.

les œufs sont considérés comme "**extra-frais**" pendant les **neuf premiers jours** qui suivent leur ponte. De 1 à 9 jours après la ponte, tous les modes de préparation sont possibles, mais on peut réserver ces œufs extra-frais aux recettes contenant des **œufs crus** ou **peu cuits** : œuf à la coque, œuf mollet, œuf cocotte, œuf poché, mais aussi les sauces telles que la mayonnaise, etc.

A partir du **10e jour**, ils passent dans la catégorie des œufs "**frais**" et il est conseillé de les manger **cuits** : œufs durs, omelettes, gâteaux, etc. Ils peuvent alors être conservés **1 mois au réfrigérateur**.

Prix de vente : 0,57 € l'œuf BIO (3,42 € les 6 - 6,84 € les 12).

## LES NOUVEAUTES DE NOTRE CONSERVERIE



Après la création de nos sirops de fruits Bio :

- . framboise,
- . concombre-verveine,
- . fleur d'Hibiscus-menthe,
- . gingembre-menthe,
- . romarin,

notre gamme de jus de fruits Bio s'agrandit avec l'arrivée du **Pur Jus de Pomme-Poire** : une bonne raison de plus pour venir nous voir à la boutique !



## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### GASPACHO DE COURGETTES & TOMATES

Lavez puis coupez environ **500 g de courgettes** en petits cubes et faites-les revenir à feu moyen dans un peu d'**huile d'olive**. Une fois les morceaux bien dorés, ajoutez **1 oignon émincé** et **1 gousse d'ail hachée** et faites revenir quelques minutes supplémentaires. Ajoutez ensuite **500 g de tomates** préalablement pelées (c'est plus facile à mixer mais pas obligatoire) et le **jus d'1 citron**.

Mélangez bien, ajoutez sel et poivre selon votre goût. Laissez mijoter encore quelques minutes, puis mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Une fois refroidi, placez au réfrigérateur : le gaspacho doit être servi bien frais !

### COMPOSITION DES PANIERS

**Grand Panier** : 1 kg de courgettes, 2 aubergines, 2 concombres, 1 botte de rhubarbe, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerise, 1 salade

**Petit Panier** : 1 kg de courgettes, 1 aubergine, 1 kg de tomates anciennes, 350 g de tomates cerises, 1 salade

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