



6 novembre 2024 - n° 1084

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Artisans du Monde, donner du sens à notre consommation

Précurseur du commerce équitable en France

Depuis sa création en 1974, Artisans du Monde a vu son mouvement se structurer au fil du temps jusqu'à devenir le **plus grand réseau associatif de commerce équitable en France**.

Artisans du Monde (AdM) est un mouvement qui s'appuie sur la **mobilisation citoyenne** et l'**engagement bénévole** afin de **rééquilibrer les échanges commerciaux** entre le nord et le sud et de **faire évoluer les modes de consommation**.

AdM propose des produits achetés au **juste prix** qui permettent aux agriculteurs et aux artisans de ces pays éloignés de vivre décemment de leur travail.

Nous partageons des valeurs communes, c'est la raison pour laquelle **Artisans du Monde Marcoussis** est **partenaire de la Ferme** depuis de nombreuses années et nous sommes heureux de vous proposer une sélection de leurs produits alimentaires et artisanaux à la boutique.

Depuis quelques semaines, nous avons dans nos rayons deux produits fabriqués par la coopérative **PODIE** (People's Organisation for Development Import and Export) à Negombo au Sri Lanka : **Lait et Crème de Coco**.

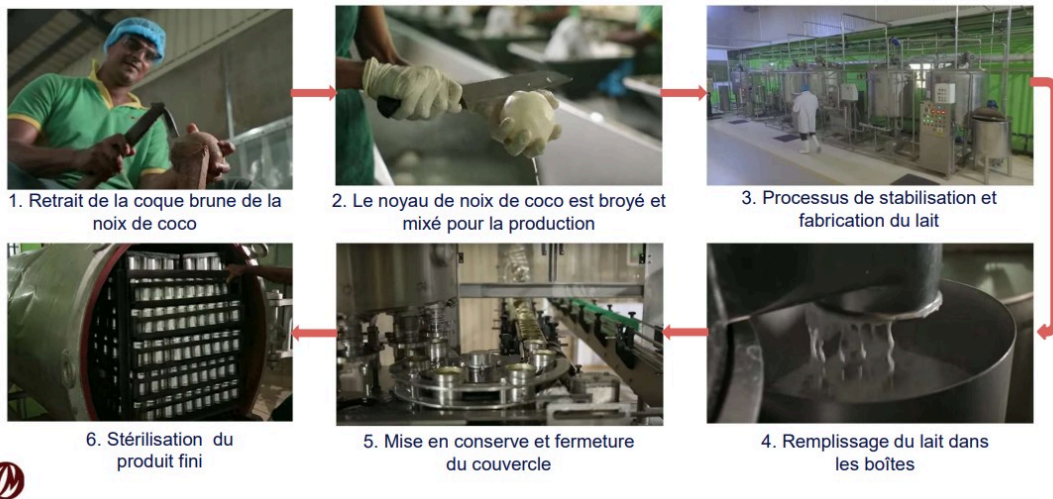
Focus sur ces deux produits :



La coopérative PODIE fédère près de **600 agriculteurs** (issus de 4 groupes d'agriculteurs dans le « triangle d'or de la noix de coco » de Negombo, Kurunagala et Puttalam) qui se sont joints à cette production de noix de coco. La production de la noix de coco est la principale culture de ces agriculteurs mais ils cultivent également des épices et des fruits tropicaux dans les champs de noix de coco (**cultures associées**) : curcuma, gingembre, cannelle, citronnelle, mangue, goyave, papaye, ananas, banane, citron vert, citron, orange et autres types de fruits tropicaux.

La coopérative leur permet de bénéficier d'une organisation et d'une distribution de semences pour la replantation de cultures non permanentes comme le gingembre, le curcuma et la citronnelle mais aussi la distribution de composts biologiques (principalement à base de micro-organismes) afin de contrôler les maladies ou encore de participer à des ateliers sur les bonnes pratiques agricoles.

Process de production du lait de coco :



Quelle est la différence entre Lait de Coco et Crème de Coco ?

Tous deux réalisés avec la chair de la noix de coco pressée, la différence essentielle réside dans la quantité d'eau présente dans le produit : le lait de coco possède environ 10 % d'eau en plus que la crème de coco. Il est également moins épais et moins riche en matières grasses.

Lait de Coco : 70 % de noix de coco - 18 % de matière grasse

Crème de Coco : 88 % de noix de coco - 22 % de matière grasse

La crème de coco s'utilise de la même façon qu'une crème fraîche traditionnelle. Elle apporte de la densité en terme de texture et de saveur, mais peut être rapidement écœurante si elle est mal dosée. Mieux vaut donc avoir la main légère ou la couper avec un autre ingrédient plus neutre (bouillon, lait...) pour garder l'équilibre des saveurs. On l'utilisera dans les currys, les soupes thaïes, mais aussi les gratins de légumes ou les sauces épaisses. Au dessert, elle fait des merveilles dans les mousses de fruits, les crèmes glacées, etc.

Le lait de coco se marie aussi bien aux viandes qu'aux poissons, en passant par les légumes et les desserts. Pensez-y pour faire mariner vos poissons et viandes, pour adoucir une soupe, ou préparer un flan de légumes. En version sucrée, pour préparer un milkshake gourmand, intégré dans une pâte à crêpes, un flan ou une panna cotta...

**En vente à la boutique de la Ferme
et dans la boutique en ligne cette semaine ;)**

Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

Commandez, c'est livré !

Chaque début de mois (avec un petit décalage ce mois-ci lié aux vacances scolaires), nous proposons à nos adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers sur un point de dépôt autre que Marcoussis, et qui n'ont donc pas accès à la boutique de la Ferme, de **compléter leur panier hebdomadaire**.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 6 novembre et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 11 novembre**.

Livraison de votre commande **mercredi 13 et jeudi 14 novembre** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier mais dans un **sac ou carton nominatif à part** .

Sélection de **fruits et légumes** bio et de saison, **miels** , **pains** et **œufs** bio (dorénavant vendus à l'unité pour éviter tout risque d'erreur pour nos préparateurs de commande), et bien sûr nos conserves bio artisanales "**La cuisine des Potagers**" : pesto basilic & noisette, ratatouille, compotes, coulis de tomates, jus et sirops de fruits, gaspacho, tartinades de légumes, confitures, etc. Et bien sûr, après vous avoir mis l'eau à la bouche, le **lait de coco et la crème de coco** d'Artisans du Monde.



Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, rendez-vous sur votre espace Adhérent (*votre identifiant est votre adresse mail et votre mot de passe est votre nom de famille TOUT en majuscule*) du logiciel CocagneBio et cliquez sur "**Passer une commande**" .

Le montant de votre commande sera prélevé en fin de mois en même temps que le prélèvement des paniers.

Pour toute question, contactez Laure au 01 64 49 52 80 ou l.gibou@pdm91.fr



La recette de la semaine

Soupe de Potimarron et Poireaux



Retirez les graines du **potimarron** et coupez la chair (environ 400 g). Il n'est pas nécessaire de peler la courge : sa peau est fine, savoureuse et bio !
Coupez en rondelles **1 ou 2 poireaux** (environ 300 g) et rincez à l'eau.
Dans une grande sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir 5 min les légumes coupés en morceaux avec un pincée de sel.
Couvrez d'eau à hauteur, ajoutez **1 bouillon de légumes bio** et portez à ébullition puis baissez à feu doux, couvrez et laissez cuire environ 25 min jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
Mixez les légumes, salez et poivrez pour rectifier l'assaisonnement.
Servez la soupe nature ou avec du fromage râpé, croûtons, etc.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 courge (Potimarron ou Buttercup), 500 g de céleri rave, 500 g de navets, 3 poivrons, 400 g d'oignons, 1 botte de pourpier, 1 botte de persil
Petit Panier : 1 courge (Potimarron ou Buttercup), 700 g de poireaux, 400 g d'oignons, 1 botte de roquette

Horaires d'ouverture de la boutique :
mercredi et jeudi de 10 h à 18 h vendredi de 10 h à 19 h
samedi de 9h30 à 13h
Retrait des paniers à la Ferme :
vendredi de 12h à 19h
samedi 10h à 12h30



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 : www.lespotagersdemarcoussis.org
[Facebook](#) - [Insta](#)

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

