



15 janvier 2025 - n° 1091

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

## Des lentilles bio et locales dans vos paniers

### Présentation de notre partenaires maraicher étampois

Nous avons le plaisir de vous présenter la famille GODEAU : René, sa femme Corinne et leur fils Léo, producteurs à la **Ferme du Bois Regnault à Etampes (91)**.

Leurs **lentilles vertes bio** étaient dans les Petits Paniers de la semaine dernière et sont présentes dans les Grands Paniers de cette semaine.



Située entre la Beauce et le Hurepoix, leur ferme familiale depuis 1920, est située sur un plateau calcaire encadré par deux vallées. Cette terre drainante permet une culture nécessitant **peu d'eau** : lentilles, pois cassés, pois chiche,

haricots blancs et rouges, etc.), leur exploitation de disposant **pas de système d'irrigation**.

René et Corinne reprennent la ferme en 1984 et convertissent leur exploitation en **agriculture biologique** au début des années 2000 : toute leur récolte est alors livrée à des coopératives ou des transformateurs. En 2016, leur fils Léo les rejoins à mi-temps (il garde son activité de pompier volontaire) et, grâce à ce renfort d'équipe, ils se lancent dans le **circuit-court** pour se rapprocher des consommateurs. Cette démarche n'était jusqu'à lors pas possible car les légumineuses nécessitent un tri important pour supprimer les graines adventices, terre, petits cailloux et insectes (bruches).

Le triage est effectué par un prestataire local équipé de plusieurs machines : séparateur, table densimétrique, trieur magnétique et trieur optique.

Ils procèdent ensuite au conditionnement en sac de 1 kg, 5 kg ou 10 kg. Une sélection de leur **production de légumineuses bio et locales** est en vente, toute l'année, dans **notre boutique à la Ferme** des Potagers de Marcoussis.

## Formations de nos salariés en insertion

### Atelier de formation théorique "Outillage de maraichage"

Bon nombre de nos salariés en insertion n'avaient jamais eu l'occasion, avant leur arrivée à la Ferme, de manipuler des outils agricoles : leurs noms sont soit inconnus, soit connus mais pas leurs fonctions, ce qui rend difficile la **compréhension des consignes** données pendant les briefs collectifs ou sur le terrain.

D'autres salariés les connaissent mais pas leur appellation en langue française, pour d'autres, le rappel doit simplement porter sur la bonne posture à adopter pour utiliser l'outil sans danger pour soi ou pour l'entourage, etc.



Courant décembre, Rémi a organisé un **atelier d'une heure** à leur attention afin d'**assimiler** le nom des outils, d'**associer** l'image à la bonne appellation, d'**être à l'aise** et **en sécurité** dans la pratique, etc. Une petite évaluation à la fin sous forme de quizz a permis à chacun de vérifier les connaissances acquises et d'éventuellement corriger tous ensemble.

### Formation théorique et pratique "Conserverie"

Environ un fois par an, en fonction du renouvellement des salariés en CDDI (Contrat à Durée Déterminé Insertion), Mada, responsable de la production de la conserverie, organise une **formation Hygiène et Manipulation du matériel** pour son équipe.

Avant de bénéficier de cette formation, les "nouveaux" salariés n'ont pas accès à la manipulation des machines (autoclaves, cubeuse, sauteuse, etc.) et

participent uniquement à la préparation des légumes et fruits (nettoyage, découpe, etc.)

Cette formation dure une journée complète et comporte à la fois une **partie théorique** : les bonnes pratiques et les bons usages des matériels et des produits, les règles de sécurité à respecter pour soi-même et son entourage, etc.



Suivi d'une **partie mise en pratique** consacrée à la manipulation des machines : montage, démontage, nettoyage, basculement de la sauteuse, ouverture et fermeture du matériel de cuisson ou de stérilisation, etc.

Tout cela sous la surveillance des salariés plus anciens et donc plus expérimentés, très fiers de transmettre leurs connaissances, sous la supervision active de Mada. Cette **formation complète** permet à l'ensemble de l'équipe de pratiquer toutes les manipulations utiles à la fabrication de nos conserves artisanales bio.



## La recette de la semaine

### Soupe au pourpier d'hiver



Pelez 1 oignon, nettoyez 1 blanc de poireau et émincez le tout.

Faites-les fondre, 10 min ensemble, à la casserole, dans un peu de **beurre**, en mélangeant souvent.

Ajoutez **1 càc de moutarde** (facultatif) puis ajoutez **1 litre de bouillon de légumes bio** et portez à ébullition.

Lavez la botte de **pourpier**, réservez quelques feuilles pour la décoration, mettez le reste dans la casserole, baissez un peu le feu et laissez frémir environ 10 min.

Mixez la soupe, poivrez, répartissez dans des assiettes creuses et servez-la bien chaude : vous pouvez ajouter des croustons de pain ou des morceaux de jambon sec, du fromage, etc.

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes\*, 700 g de poireaux, 500 g de lentilles\*, 500 g de radis ou navets, 300 g d'oignons, 1 botte de roquette, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre\* (toute consommation), 700 g de poireaux, 1 botte de pourpier, 150 g de mâche

*\*Ces légumes et fruits proviennent de maraichers bio et en circuit-court*

### 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



## 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](mailto:l.gibou@pdm91.fr) - site : [www.lespotagersdemarcoussis.org](http://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](#)

