



12 mars 2025 - n° 1098

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

De nouvelles conserves bio, locales et solidaires

En attendant les beaux jours, retrouvez les saveurs de l'été !

Pur jus de tomates en petit contenant de 25 cl, **Ketchup** et **Houmous de courgettes** viennent d'intégrer notre catalogue de conserves "La Cuisine des Potagers".

Récoltés durant l'été et mitonnés par nos équipes de la conserverie, nos bons légumes peuvent ainsi être dégustés toute l'année : quel plaisir de retrouver le goût de la tomate ou des courgettes !

Nous avons intégré à nos étiquettes les **dernières obligations** relatives à l'affichage des valeurs nutritionnelles, au tri du verre et à la réutilisation de nos bocaux : pas simple quand la surface imprimable est petite ! Ce qui explique le "décalage" dans le temps au niveau de la production des conserves et leur apparition à la boutique.



La production automnale de la champignonnière nous a également permis de refaire notre fameux **Velouté de Pleurotes** !

Nous avons réceptionné de nouveaux ballots de mycélium et la production de printemps est relancée : bientôt à la boutique et **dans vos paniers pleurotes, pholiotes et/ou shiitakes.**

Bienvenue à notre nouvelle travailleuse sociale

Nous avons le plaisir de vous présenter **Lou-Ann LASSEUR**, notre **travailleuse sociale.**

Recrutée début janvier, suite au départ cet été de Maureen (qui après 3 années à la Ferme a quitté ses fonctions pour un poste plus près de chez elle), Lou-Ann travaille en équipe avec Eric, notre chargé d'insertion professionnelle, afin d'accompagner nos salarié(e)s en CDDI (Contrat à Durée Déterminée d'Insertion) dans la **résolution de leurs difficultés et problématiques d'ordre social.**



Titulaire d'un BTS SP3S (Services et Prestations des Secteurs Sanitaire et social), Lou-Ann a travaillé pour **France Terre d'Asile**, une association qui accompagne et défend les droits des demandeurs d'asile, des réfugiés et des mineurs isolés étrangers.

Ses différentes missions consistaient alors à trouver des places en hébergement d'urgence, l'accès aux soins et à la santé, etc. en attendant l'obtention du **statut de réfugié** qui permet de pouvoir travailler en France.

Une fois ce statut obtenu, son rôle était de les aider dans la recherche d'emploi ou de formation... et bon nombre d'entre eux intègrent un chantier d'insertion professionnelle par l'activité économique comme la Ferme des Potagers de Marcoussis.

"Ce poste à la Ferme me permet d'être en contact avec un public plus hétérogène et de continuer à proposer cet accompagnement social qui me tient à cœur. Il est indispensable pour permettre à nos salarié(e)s en CDDI de se délester de leurs difficultés administratives ou de les aider dans leur recherche de logements, problématiques qui sont de réels freins à l'emploi."

Retour en images sur le Salon International de l'Agriculture les 27 et 28 février 2025



Claudia, Hélène et Mada se sont relayées pendant deux jours pour présenter les **activités d'insertion** de la Ferme, nos **conserves bio, locales et solidaires** et nos **abonnements au paniers** de légumes et fruits, sur le stand Producteurs "Made in Essonne" dans le pavillon de la Région Ile-de-France.

Nous remercions toute l'équipe d'Essonne Tourisme pour son accueil ainsi que les nombreux visiteurs rencontrés : grand-public, clients professionnels, collectivités

La recette de la semaine

Blettes sautées à l'ail



Bien nettoyez la **botte de blettes** et séparez les feuilles vertes des côtes blanches.

Coupez les côtes en fines lanières et faites-les cuire dans l'eau frémissante pendant environ 5 min puis ajoutez les feuilles sur le dessus et terminer la cuisson pendant 2 à 3 min. Égouttez.

Pendant ce temps, épluchez **3 ou 4 gousses d'ail** (adaptez la quantité d'ail à votre goût), coupez-les en deux, retirez le germe à l'intérieur et hachez-les finement.

Faites chauffer **2 càs d'huile d'olive** dans une grande poêle avec l'ail (démarrez la cuisson de l'ail avec l'huile encore froide afin qu'il libère sa saveur en se réchauffant).

Lorsque l'ail est un peu doré (un ail très bruni risque de devenir amer), ajoutez les blettes cuites, salez, poivrez et faites cuire, en remuant régulièrement, pendant 3 à 4 min. à feu moyen.

Servez les blettes à l'ail en accompagnement de riz, pâtes, d'œufs, viande ou de poisson grillé.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes*, 1 chou-fleur*, 500 g de poireaux, 1 botte de roquette, 1 botte de pourpier, 150 g de mâche, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 1 kg de pommes*, 1 botte de blettes, 1 botte de roquette, 150 g de mâche

**ces légumes et fruits proviennent de producteurs Bio 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 - 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](#)

