



19 mars 2025 - n° 1099

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

## Des pommes bio et locales dans vos paniers

### **Présentation de notre partenaire arboriculteur de Seine-et-Marne**

Depuis quelques semaines, vous trouvez régulièrement dans vos paniers de bonnes pommes à croquer, il est temps pour nous de vous présenter **Les Pommes d'Abit !**

Agriculteurs depuis trois générations à **Beton-Bazoches** en Seine-et-Marne (77), la famille s'est spécialisée dans la production en **Agriculture Biologique de pommes à couteau** en 2014.



Aujourd'hui, c'est Valentin ABIT qui s'occupe du verger : s'étendant sur 3 hectares, il est composé de **6 000 pommiers** de 17 variétés différentes. Leur production est vendue exclusivement en Ile-de-France.

Aucune application de pesticides ou autres résidus sur les fruits qui ne subissent également **aucun traitement pour leur conservation** : après leur récolte, à l'automne, les pommes sont stockées dans des chambres froides à 3°C.

**Aucune irrigation** n'est pratiquée, le rendement à l'hectare est donc moins élevé mais les pommes ont bien meilleure saveur !

Des **ruches** ont été installées dans le verger et des **haies champêtres** plantées en bordure des parcelles ce qui permet d'attirer un maximum d'insectes et d'assurer une meilleure **pollinisation** au printemps.

Notre partenariat porte également sur l'approvisionnement de la **boutique** mais aussi de notre **conserverie** et c'est avec leurs pommes abîmées et/ou "moches", dans une démarche anti-gaspi, que nous fabriquons nos compotes et nos jus de pommes. Ce qui leur permet de pouvoir valoriser des fruits qui ne trouvent pas acheteurs : un partenariat gagnant-gagnant pour des acteurs locaux !

**Notre rendez-vous de la semaine**

**Marché Producteurs à la Ferme du Bel Air de Villiers-le-Bâcle**

Connaissez-vous la Ferme pédagogique du Bel Air de Villiers-le-Bâcle ? Cette ferme est l'endroit idéal pour se rapprocher de la nature avec vos enfants et/ou petits-enfants !

Les animateurs.trices de la ferme accueillent les familles **tous les dimanches** pour leur offrir la possibilité de découvrir le petit monde de la ferme (moutons, cochons, poules, lapins, canards, ânes, etc.) et de la nature tout en leur permettant de mettre la main à la pâte en participant aux activités.



En semaine, l'équipe propose des animations aux écoles, IME, crèches, centre de loisirs, etc. avec toujours pour but de sensibiliser les enfants et les plus grands au respect de la nature et de favoriser la découverte et la connaissance des milieux qui les entourent.

Plus d'info : [Ferme du Bel Air](#)

Nous y avons un point de dépôt de nos **paniers de légumes et fruits bio, locaux et solidaires** que nous déposons dans leur espace "fromagerie" tous les jeudis matin.

**Dimanche 23 mars, de 10h à 14h,** ils organisent un marché producteurs : créations artisanales (sacs, bijoux...), produits alimentaires, cosmétiques et bien-être. Nous y serons présents : Philippe et Pierre-Jean, administrateurs bénévoles de notre association, proposerons nos **conserves** et nos **abonnements aux paniers** !



La Ferme pédagogique du Bel Air est située **19 route de Gif à Villiers-le-Bâcle**, venez les rencontrer et parlez-en autour de vous !

## La recette de la semaine

### Tagliatelles aux Pleurotes



Avant de cuisiner les pleurotes (et tous types de champignon), il est important de les nettoyer en utilisant un pinceau doux ou un chiffon humide pour enlever la terre ou les débris : ne les rincez pas sous l'eau car les champignons peuvent absorber l'humidité, devenir mous et perdre leur saveur. Veillez à retirer les parties dures des pieds si nécessaire avant de les couper en tranches.

Faites cuire **300 g de tagliatelles** dans une grande quantité d'eau salée bouillante pendant 8 à 10 min. Egouttez-les.

Pendant ce temps, nettoyez les **250 g de pleurotes** et émincez-les. Pelez et hachez **2 gousses d'ail** (vous pouvez remplacer l'ail par **1 càc de l'épice de votre choix** : curcuma, curry, etc.).

Faites chauffer **3 càs d'huile d'olive** dans une grande poêle. Ajoutez l'ail et remuez à la spatule pendant 2 min. Ajoutez les pleurotes (et l'épice de votre choix si vous ne mettez pas d'ail) et faites-les sauter 7 ou 8 min.

Ajoutez les tagliatelles, mélangez délicatement, baissez le feu et laissez chauffer 3 minutes. Poivrez. Répartissez dans des assiettes.

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre\* ( toute consommation), 1 kg de pommes\*, 1 botte de blette, 1 botte de pourpier, 1 botte de roquette, 400 g de pleurotes grises

Petit Panier : 1 kg de pommes\*, 1 botte de radis roses, 1 botte de roquette, 250 g de pleurotes grises

*\*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





## 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](#)

