



26 mars 2025 - n° 1100

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

**Nos Pholiotés, Pleurotes et Shitakés sont de retour**

## **Production de printemps dans notre champignonnière**

Début mars, Rémi, notre encadrant maraîcher en charge de la champignonnière, a réceptionné les ballots de mycélium commandés à **Eurosubstrat**, notre fournisseur basé à **Callac (Bretagne)**, spécialisé dans la fabrication de substrat pour la production de champignons.



Photo : conseil départemental de l'Essonne - J.Figea

Ces ballots de 12 à 13 kg contenant le **mycélium** (la souche du champignon) mélangé au **substrat** (composé de paille à laquelle sont ajoutés du son de blé, de la sciure de chêne, et autres matières premières en proportions variables selon les champignons cultivés) ont été installés sur nos étagères métalliques dans nos **4 chambres de culture** .

A l'abri de la lumière, à taux d'humidité et de températures contrôlées, chaque ballot va produire plusieurs kilos de champignons en 1, 2 ou 3 volées. Nous produisons des champignons d'octobre à décembre et de mars à fin mai/début juin !

Les premiers champignons ont poussé en petite quantité, pour commencer, et ont été vendus dans la boutique de la Ferme et mis dans **vos Petits et Grands Paniers** dès la semaine dernière.

La **pleurote** pousse en touffes serrées et parfois très volumineuses. On l'aime pour son goût subtil, sa consistance charnue et sa jolie robe brun noisette. Sa structure le rend croustillant et consistant également après la cuisson. Il accompagne parfaitement un poisson ou une viande blanche. Il procure une grande variété de vitamines et minéraux et particulièrement du cuivre.



La **pholiote du peuplier** pousse en grappes. Son chapeau brun fauve velouté est non séparable de son pied composé d'une longue tige blanc-crème avec anneau. Comparable au cèpe, sa chair à la saveur boisée et noisette reste croquante à la cuisson. On la cuisine souvent avec des pâtes, en risotto ou encore avec une viande rouge.



Le **shitaké** (aussi appelé lentin du chêne ou shiitake) est un champignon qui poussait originellement en extrême-orient sur l'arbre *shii*, cultivé depuis plus de 1 000 ans en Chine. Les shitakés sont parfaits pour être consommés sautés, en bouillon ou en soupe, en sauce ou en

accompagnement de riz et de légumes.



## Notre rendez-vous de la semaine

### Le Printemps de l'Agglo édition 2025

Parce que c'est au printemps que la biodiversité se réveille et se pare de ses plus beaux atouts, la Communauté d'Agglo Paris Saclay, en partenariat avec les villes et ses partenaires associatifs, invite les habitants à célébrer sa richesse du 20 mars au 21 juin.



**SAMEDI 29 MARS à 10 h,**  
**venez fêter l'arrivée du printemps avec nous !**

Nous vous proposons une **balade dans nos parcelles** proches de la Ferme et dans notre **champignonnière** en compagnie de Rémi, l'un de nos encadrants maraichers qui répondra à toutes vos questions sur nos pratiques en agriculture biologique respectueuses de la biodiversité (merci de prévoir une tenue adaptée à la météo).

Durée : environ 1 h30.

## La recette de la semaine

### Curry de Blettes



Dans une grande poêle, faites chauffer **1 càs d'huile végétale** à feu moyen. Ajoutez **1 oignon** et **1 gousse d'ail** émincés ainsi qu'un **petit morceau de gingembre** frais coupé en fines lamelles (ou 1 càc de gingembre en poudre) puis faites revenir pendant 5 min. à feu moyen.

Ajoutez les épices : **1 càs de curry en poudre**, **½ càc de curcuma**, **½ càc de cumin** et **½ piment** frais coupé en petits morceaux (ou ½ càc de piment en poudre). Mélangez bien et laissez cuire pendant 2 min.

Pendant ce temps, lavez puis découpez la **botte de blettes** en lamelles (côtes et feuilles) avant de les ajouter dans la poêle. Faites-les revenir pendant environ 5 min jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.

Incorporez **1 petite boîte de tomates concassées** et **1 petite boîte de pois chiche**, laissez mijoter pendant 10 min., en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les blettes soient tendres.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Servez le curry de blettes chaud, garni de **coriandre** fraîche hachée, du riz et un pain indien.

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 botte de radis roses, 1 botte de blettes, 1 botte de roquette, 1 botte de pourpier, 400 g de champignons pleurotes, 1 salade, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 1 botte de radis roses, 1 botte de blettes, 1 botte de roquette, 1 botte de pourpier

**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](#)

