



18 juin 2025 - n° 1111

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

**Parcours d'insertion : la PMSMP pour confirmer son projet pro !**

## **PMSMP : Période de Mise en Situation en Milieu Professionnelle**

Dans le cadre de leur parcours d'insertion au sein de notre structure, nos salarié(e)s en insertion ont la possibilité de réaliser des périodes de mise en situation en milieu professionnel (PMSMP) qui leur permettent, si ils/elles le souhaitent, de se confronter à des **situations réelles** pour confirmer un projet professionnel, **découvrir un métier** ou **un secteur d'activité**.



**Nahoua** (photo, ci-dessus, au côté de Laurent), salariée en CDDI (Contrat à Durée Déterminée d'Insertion) à la conserverie, a pu bénéficier de ce dispositif. Elle a effectué une immersion d'1 semaine au sein de la cuisine centrale **Les 4 Fourchettes** qui est gérée par trois villes : Massy, Chilly-Mazarin et Epinay-sur-Orge sous la forme d'un syndicat intercommunal de restauration dont la vocation est de fabriquer et livrer quotidiennement 7500 de repas à destination de 40 sites de restauration dans les crèches, les écoles, etc.

Nahoua a participé à l'élaboration des repas en production froide et chaude. Les compétences acquises au sein de notre conserverie en terme de préparation des recettes mais également du respect des règles d'hygiène et sanitaire ont été un plus. Une mission de **CDD de 2 mois** lui a été proposée pouvant aboutir à un CDI : **bravo Nahoua !**

Nous remercions toute l'équipe de la Cuisine Les 4 Fourchettes pour la qualité de leur accueil et de nos échanges.

**Said Khan** est arrivé en août 2023 à la Ferme en tant qu'agent de transformation agro-alimentaire à la conserverie.

Il n'a pas ressenti le besoin de faire une PMSMP mais a pu passer et a obtenu son **CACES** (certificat obligatoire pour conduire des engins de chantiers et de levage dans le BTP et la logistique) durant son parcours d'insertion à la Ferme. Il a également bénéficié de **cours de FLE** avec Patrick, un de nos bénévoles (**merci Patrick !**), grâce auxquels il a fait d'énormes progrès en français. Il vient d'être embauché en tant qu'**agent de sécurité en CDI** par la société Pacific Group à Vélizy-Villacoublay : **bravo Said Khan !**



## Le rendez-vous de la semaine

**Fête Champêtre, à la Ferme de l'Envol, dimanche 22 juin**



Coeur Essonne Agglomération organise sa 4ème édition de la Fête champêtre à la Ferme de l'Envol, sur la base 217 - 25 avenue du centre d'essais en vol à Brétigny-sur-Orge. **Dimanche 22 juin de 11 h à 18 h**, découvrez l'agriculture locale et durable grâce à un marché de producteurs (dont nous !), aux ateliers éco-engagées, aux rencontres avec des acteurs locaux et de nombreuses autres animations pour toute la famille !

**Gratuit, inscription obligatoire [ici](#)**

## Les vacances d'été approchent

### La Ferme et la boutique restent ouvertes tout l'été !

Nous serons ouverts tout l'été et **livrerons vos paniers chaque semaine**.

Certains points de dépôt fermeront pendant une période et, comme chaque année, vous en serez personnellement informé(e)s : nous vous indiquerons où récupérer vos paniers. *Si vous ne recevez pas de mail à ce propos pour votre point de dépôt, c'est qu'il n'y aura pas de modification ;)*



Voici un rappel de ce que vous devez faire si vous souhaitez **annuler un panier** : l'annulation des paniers est à faire par vous-même via le logiciel et au plus tard le **mardi AVANT midi** de la semaine concernée (**5 annulations possibles par année civile** - cette information figure sur votre compte - **si l'option "annuler votre panier" n'apparaît pas**, c'est que **vous avez atteint le quota d'annulation** , il n'est donc plus possible d'annuler - dans ce cas, vous pouvez, si vous le souhaitez, **"déplacer votre panier" sur la Ferme de Marcoussis afin qu'il soit offert en votre nom à l'un(e) de nos salarié(e)s en insertion** ) en vous connectant à VOTRE COMPTE ADHÉRENT du logiciel :

<https://marcoussis.cocagnebio.fr/>

Pour vous connecter :

- votre identifiant est **votre adresse mail** ,

- votre mot de passe est **votre nom de famille tout en MAJUSCULES** (vous pourrez en changer dès votre 1ère connexion).

Nous vous souhaitons un bel été 🌻

## La recette de la semaine

### Salade de chou pointu au tofu



Le chou pointu, ou chou nouveau, est un petit chou qui apparaît au printemps et se récolte tout l'été. Cette variété a une forme de cône vert et une chair tendre et sucrée. Comparé aux autres choux, le pointu a un goût moins prononcé et il a l'avantage d'être bien plus digeste. Faible en calories, riche en fibres et en vitamines C, il peut se cuisiner de nombreuses façons différentes et offre un large choix de recettes crues ou cuites.

Lavez et coupez finement le **chou pointu** à l'aide d'une mandoline ou d'un grand couteau, de manière à l'émincer finement. Mettez-le dans un saladier. Ajoutez **1 carotte râpée, 1 poignées de cranberries et 150 g de tofu** (ou 1 pomme coupées en dés et citronnée). Mélangez et réservez.

Préparez la sauce : dans un bol, mélangez **1 càs de purée d'amande blanche, 1 càc de moutarde, 1 càs de sauce soja, 3 càs d'huile** de votre choix et un **peu d'eau** en dernier (elle vous permet d'ajuster la texture de la sauce, donc allez y petit à petit). Vous pouvez réaliser la sauce vinaigrette de votre choix si vous n'avez pas ces ingrédients.

Versez la sauce sur la salade, mélangez et servez.

Cette salade se conserve 2 ou 3 jours au frais.

# Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 600 g de fèves, 1 chou pointu, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 1 concombre, 2 salades

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 1 chou pointu, 1 concombre, 1 salade

## 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](#)

