



25 juin 2025 - n° 1112

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Quoi de neuf à la Ferme ?

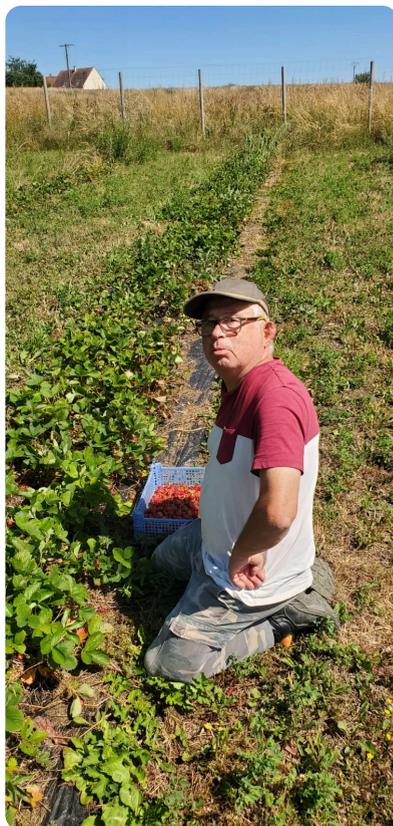
Des récoltes pour et par la conserverie !

Une fois n'est pas coutume, lundi 16 juin, nos salarié(e)s de la conserverie ont troqué leurs tenues de transformateurs.trices agroalimentaires pour aller **récolter des fraises Bio** chez notre partenaire **Pomme d'Abit**, à Beton-Bazoche en Seine-et-Marne (77) : vous connaissez déjà leurs bonnes pommes à croquer que nous mettons régulièrement dans nos paniers durant l'hiver.



A la Ferme, vous le savez, nous nous inscrivons dans une **démarche antigaspi** (c'est la raison pour laquelle nous avons créé notre conserverie, il y a 10 ans, pour ne pas jeter nos légumes abîmés ou en surproduction) alors quand Valentin ABIT nous a proposé de venir récolter la **fin de sa production de fraises Bio** avant qu'elles ne soient trop abîmées, les équipes de la conserverie n'ont pas hésité ! Nos fraises aussi étaient très bonnes et nous avons privilégié l'approvisionnement de vos paniers, c'est la raison pour laquelle, notre conserverie n'en n'a pas

bénéficié... pour le moment car ce sont des **fraisiers remontants** donc il y aura donc d'autres fructifications !



Ces fraises de fin de saison n'étaient plus commercialisables en l'état mais tout à fait délicieuses, après nettoyage et découpage, pour réaliser notre fameuse **confiture extra de fraises** !

Alors encore un peu de patience, vous la retrouverez bientôt dans la boutique de la Ferme ou en ligne pour nos adhérent(e)s sur les points de dépôt.



Et dans nos parcelles... les légumes d'été se font beaux !

Elles arrivent... nos délicieuses tomates bio seront très prochainement dans vos paniers ! Déjà de belle taille, elles ont cependant encore besoin de rougir un peu.



Dans notre région, elles sont plus tardives que dans le sud de la France (où on les trouve dès le mois de mai) et il est tout à fait normal de devoir attendre **début juillet** pour les consommer dans la moitié nord du pays.

Bien sûr, on en trouve dans les supermarchés toute l'année mais ces "tomates d'hiver" sont cultivées dans des **serres chauffées jour et nuit** : on imagine la quantité d'énergie dépensée pour cela... et pourquoi ? Elles n'ont **aucun goût** et **aucun apport nutritionnel**, quel gâchis !

Respecter les saisons, c'est respecter les cycles de la nature ! En mangeant bio et local, nous veillons à la fois sur notre santé et notre environnement.

Et quel plaisir de croquer dans la première tomate de la saison après cette attente... et nos tomates, c'est promis, seront gustativement à la hauteur !

Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

Commandez, c'est livré !

Chaque début de mois (sauf au mois d'août), c'est donc la **dernière commande avant septembre**), nous proposons à nos adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers sur un point de dépôt autre que Marcoussis, et qui n'ont donc pas accès à la boutique de la Ferme, de **compléter leur panier hebdomadaire**.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 25 juin et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 30 juin**.

Livraison de votre commande **mercredi 2 et jeudi 3 juillet** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier mais dans un **sac ou carton nominatif à part** .

🍎 Sélection de **fruits et légumes** bio et de saison, **miels**, **pains** et bien sûr nos conserves bio artisanales "**La cuisine des Potagers**" : houmous, pesto basilic & noisette, soupes, veloutés, ratatouille, compotes, jus et sirops de fruits, gaspacho, tartinades de légumes, confitures, etc. et aussi des farines (blé, épeautre, sarrasin, maïs), du pain, des huiles, du thé, du café, du chocolat, etc.

🍷 Et chez **Artisans du Monde** : boissons pétillantes et rafraichissantes (Ice Tea, Limonade, etc.) et du Quinoa, Boulgour et Sésame pour compléter des salades d'été !

🐣 Désolés, il n'y aura **pas d'oeufs cette fois-ci** car le producteur réalise actuellement un vide-sanitaire obligatoire dans son exploitation et ne nous livre plus d'oeufs en nombre suffisant.

🎂 Pour les 25 ans de notre association, nous avons fait réaliser de **jolis tabliers colorés avec le nouveau logo de la Ferme** ! En jaune moutarde pour les adultes (taille unique, ajustable au niveau du cou et de la taille) et rouge framboise pour les enfants.

🎁 C'est la fin de l'année scolaire, si vous êtes à la recherche d'**idées cadeaux pour gâter les instituteurs.trices, professeur.e.s de chant, de danse, de sport, etc. de vos enfants** : pensez à **nos conserves bio, locales et solidaires** ! Cécile, notre apicultrice du SAVE (Syndicat des Apiculteurs du Val d'Essonne), vous propose également des petits pots de **50 g de miel dans un pochon avec cuillère à miel à 4,50 €** (photo ci-dessous) : un cadeau à prix tout doux !



Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, rendez-vous sur votre espace Adhérent (*votre identifiant est votre adresse mail et votre mot de passe est votre nom de famille TOUT en majuscule*) du logiciel CocagneBio et cliquez sur "**Passer une commande**".

Le montant de votre commande sera prélevé en fin de mois en même temps que le prélèvement des paniers.

Pour toute question, contactez Laure au 01 64 49 52 80 ou l.gibou@pdm91.fr

La recette de la semaine

Le crumble de Courgettes de Véro



Mettez le four à préchauffer à 210°C.

Lavez et coupez en fines rondelles **800 g de courgettes** et émincez 1 **oignon**. Faites chauffer **1 càs d'huile d'olive** dans un fait-tout puis ajoutez l'oignon et les rondelles de courgettes.

Lorsque les légumes commencent à bien revenir, ajoutez **100 g de lardons** et laissez mijoter la poêlée jusqu'à ce que les lardons soient bien cuits pendant 15 à 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, préparez le crumble salé : mélangez dans un bol **150 g de farine**, **125 g de beurre** et **150 g de parmesan** et malaxez jusqu'à ce que la pâte soit granuleuse et sableuse.

Mettez la mixture courgettes, oignons, lardons dans un plat à gratin préalablement **beurré** et parsemez dans tout le plat **150 g de fromage de chèvre**.

Recouvrez le tout avec la pâte à crumble, mettez au four environ 25 minutes : le crumble doit être bien doré.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1 chou pointu, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 1 chou-rave, 1 concombre, 1 fenouil, 2 salades

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 1 botte de d'oignons, 1 concombre, 1 fenouil, 1 botte de blette

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](#)

