



20 août 2025 - n° 1117

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Focus sur notre production maraichère en période estivale

Visite dans nos parcelles

En maraichage, chaque saison impose des travaux spécifiques pour optimiser les récoltes et préserver les sols. L'été, tout particulièrement, une **attention accrue** est portée aux cultures en raison des températures élevées et des périodes de sécheresse qui peuvent nuire aux plantations.

Nos salarié(e)s en insertion exerçant les missions d'ouvrier(e) maraicher(e) et leurs encadrants techniques, Alain, Leonardo et Rémi, ont donc une **activité intense** pendant cette période estivale.

Les fortes températures que nous avons subis jusqu'à cette semaine nous ont obligé à une **irrigation régulière** des parcelles pour lesquelles cela était possible. Nous ne pouvons irriguer que **10 à 20 % de nos parcelles**, ce qui signifie que **plus de 80 % ne sont pas irriguées**.

Pour les plantations dont l'exposition à la chaleur est trop importante, nous avons recours à un **système de goutte-à-goutte** dans nos serres qui réduit le gaspillage et optimise le recours à l'eau. Les salades, quant à elles, doivent à la fois bénéficier d'un bon ensoleillement et être régulièrement arrosées pour ne pas trop vite monter en graines. L'arrosage qui leur convient le mieux est l'aspersion : il permet aux salades d'absorber l'humidité par la racine et également par leur système aérien.



Cet arrosage par aspersion a le désavantage de favoriser l'apparition des "mauvaises herbes" puisqu'il est moins ciblé ce qui a pour conséquence d'accroître les activités de **désherbage manuel** comme, ci-dessus, pour les salades ou, ci-dessous, pour les choux de Bruxelles. Les adventices, si elles ne sont pas éliminées, absorbent les nutriments et l'eau nécessaires aux cultures : le désherbage est donc une tâche d'importance que la chaleur actuelle rend particulièrement pénible à réaliser. Ces activités sont réalisées le matin quand le soleil n'est pas encore trop chaud !



Les légumes et fruits atteignent rapidement leur maturité en été : les **récoltes** sont quotidiennes pour préserver leur qualité.



Ci-dessus et ci-contre, la **récolte d'oignons**. Le nettoyage des bulbes se fait sur place : la terre sèche est ôtée et les feuilles fanées sont coupées.

Photos prises par Mohamed, ouvrier maraicher en CDDI (Contrat à Durée Déterminée d'Insertion).

Il faut également procéder aux **plantations** des semis afin de renouveler les légumes qui ont déjà été récoltés et mis dans vos paniers. Ci-dessous, plantation de jeunes pousses de courgettes.



Il faut également veiller au bon **développement des légumes** à venir. Les haricots à rame ont besoin d'un support sur lequel ils peuvent grimper pour se développer : un treillage a donc été posé pour accueillir nos futurs haricots verts qui seront dans vos paniers fin septembre/début octobre.

Ci-dessus et ci-contre, **photos prises par Brucelee**, ouvrier maraicher en CDDI.

Et pour le plaisir des yeux, un zoom sur nos fruits in situ : tomates cerise, pastèques et melons dont vous vous régalez actuellement. A la fois juteux et sucrés, ils sont délicieux. **Bravo à toute l'équipe !**



Appel à bénévolat : maraichage à la Ferme

Envie de venir découvrir les activités de nos maraichers ?

Jusqu'en septembre, nous vous proposons de venir participer aux activités décrites dans l'article ci-dessus (plantations, récoltes, etc.) : **tous les MERCREDIS à 8 h ou 13 h, rdv dans la grande salle commune de la Ferme.**

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire : vous venez le mercredi de votre choix à 8 h ou 13 h et Alain, Léo et Rémi, nos encadrants maraichers vous accueilleront. Merci de bien respecter ces horaires en revanche car ensuite tout le monde est parti dans les parcelles ;)

Vous pouvez venir 2 h ou 4 h ou toute la journée si vous le souhaitez : dans ce cas, n'oubliez pas votre pique-nique !

A bientôt à la Ferme 🧑🌾

La recette de la semaine

Crumble de tomates cerise



Préchauffez le four à 180°C.

Lavez **500 g de tomates cerises**, coupez-les en 2 et assaisonnez avec du thym, sel et poivre.

Dans un saladier, mélangez les tomates cerises avec **1 petit bocal de tomates séchées** préalablement égouttées et coupées en lamelles (*si vous n'avez pas de tomates séchées, vous pouvez mettre 200 à 300 g de tomates cerise en plus*).

Préparez le crumble : dans un saladier, versez **100 g de flocons d'avoine** (ou 130 g de farine), **75 g de parmesan râpé**, **80 g de beurre froid** coupé en cubes et amalgamez du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture de crumble.

Si vous préférez une consistance de crumble plus fine, vous pouvez mixer une partie des flocons d'avoine au mixeur ou au blender.

Répartissez les tomates cerises et les tomates séchées dans un plat (diamètre 22 cm ou 24×16 cm pour un format rectangulaire) allant au four ou dans des ramequins individuels.

Recouvrez de crumble et enfournez pendant 25/30 min environ (ajustez le temps si récipient individuel).

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1/2 pastèque, 800 g d'aubergines, 1 ou 2 chou pointu, 1 concombre, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerise, 1 botte de persil, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 1/2 pastèque, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerise, 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 - 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](#)

