



3 septembre 2025 - n° 1119

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Nos rendez-vous de la semaine

Fête du Village et forums des associations à Marcoussis

Ce **samedi 6 septembre** plus d'une cinquantaine d'associations et de producteurs locaux (stands divers, food trucks, etc.) seront présents pour la **Fête du Village de Marcoussis**, dans le **parc des Célestins** de **10h30 à 18h**.

Au programme de cette journée : démonstrations et initiations sportives (escrime, aïkido, yoga, gym, tai-chi-chuan), animations (mini-trial électrique, poneys... et pleins d'autres surprises à découvrir sur place (concert, jeux pour enfants, etc.) !

La **Ferme des Potagers de Marcoussis** et **Artisans du Monde** seront présents sur les **stands 30 et 31** : venez nous rencontrer avec vos familles, amis, voisins à qui vous avez sans doute déjà parlé des bons paniers de légumes et fruits Bio, locaux et solidaires que vous dégustez chaque semaine mais aussi, et surtout, de nos missions d'insertion professionnelle que vous soutenez grâce à votre abonnement ! Et n'oubliez pas, **notre offre de parrainage** : pour tout abonnement souscrit grâce à vous, nous vous offrirons, ainsi qu'à votre filleul(le), une corbeille de nos conserves artisanales.



Forums des Associations à Saint-Germain-Lès-Arpajon, aux Ulis et à Villiers-le-Bâcle

Les Forums des associations auront lieu dans beaucoup de communes en ce premier week-end de rentrée. C'est un rendez-vous incontournable qui permet de découvrir toutes les activités que l'on peut pratiquer mais aussi d'aller à la rencontre des bénévoles des associations sportives, éducatives, culturelles, solidaires... et pourquoi pas de s'engager !

Il ne nous est malheureusement pas possible d'être présents dans la dizaine de villes dans lesquelles nous avons des points de dépôt de nos paniers de légumes et fruits bio, locaux et solidaires.

En plus de Marcoussis, nous serons présents à **Saint-Germain-Lès-Arpajon**, à l'**Espace Olympe de Gouges**, de 9h à 17h et à **Les Ulis**, à l'**Espace Culturel Boris Vian**, de 9h30 à 17h

(démonstrations et animations diverses sont aussi prévus). Nous serons également représentés à **Villiers-le-Bâcle**, à la **Maison Pour Tous** de 13h à 18h sur le **stand de la Ferme pédagogique du Bel Air** grâce à Cynthia,



adhérente, et aux bénévoles de cette association (merci à eux !) qui présenteront nos abonnements aux paniers. De leur côté, ils ont besoin de recruter de nouveaux bénévoles pour aider à s'occuper des animaux pendant les week-end et les vacances, etc.



Récolte de pommes à la Ferme

Cueillette dans le verger des Arrachis

La Ferme des Potagers de Marcoussis cultive environ **10 hectares en Agriculture Biologique** sur plusieurs parcelles réparties sur la commune.

Au lieu-dit des Arrachis, nous avons un **beau verger** avec des arbres fruitiers, **pommiers et mirabelliers**, que nos encadrants maraichers et leur équipe d'ouvriers maraicher en insertion entretiennent régulièrement.

Ce sont de **très vieux arbres**, présents sur cette parcelle bien avant que la Ferme ne soit créée il y a 25 ans, et ils produisent donc peu : la récolte des prunes n'a pas donné suffisamment pour être mise dans vos paniers et seule une caisse de mirabelles a pu être vendue en boutique.

Mercredi dernier, quatre de nos administrateur.trices sont venus prêter main-forte à nos salariés et ont procédé à une partie de la **récolte de pommes** : 400 kg ont déjà été récoltés et nous devrions pouvoir encore en récolter environ 400 kg. Un tri rigoureux va être effectué, les pommes abîmées iront à la conserverie pour être transformées en compote et/ou jus et les belles pommes à croquer iront dans vos paniers (si de fortes pluies ne viennent pas contrecarrer nos plans ;))

**Un grand merci à Christophe, Denis, Jérôme et Sonia
pour leur participation à cette récolte !**



La recette de la Semaine

Taboulé de Lentilles Vertes & Courgettes



Rincez **200 g de lentilles vertes** (lentilles bio et locales d'Etampes ou de Forges-les-Bains en vente à la boutique de la Ferme ;) sous l'eau froide. Dans une casserole, portez **1 l de bouillon de légumes** à ébullition. Ajoutez les lentilles et laissez cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égouttez et laissez refroidir. Rincez puis râpez **2 courgettes** moyennes (environ **500 à 700 g**) et mettez-les dans un grand saladier. Ajoutez **30 g de zestes de citron confit**, **½ bouquet de menthe fraîche** et **1/2 bouquet de persil frais ciselés**.

Une fois les lentilles refroidies, incorporez-les au mélange de courgettes et d'herbes. Arrosez de **4 càs d'huile d'olive** et de **2 càs de jus de citron**. Salez et poivrez selon votre goût. Mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir pour que les saveurs se mélangent.

Servez frais, en entrée ou en accompagnement.

Pour une version encore plus savoureuse, ajoutez des **tomates cerises** coupées en deux.

Cette salade se conserve bien au réfrigérateur pendant 2 jours.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 800 g d'aubergines, 500 g d'oignons, 1 melon, 1 concombre, 2 poivrons, 800 g de tomates anciennes, 400 g de tomates cerises

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 2 poivrons, 800 g de tomates anciennes, 400 g de tomates cerises

Horaires ouverture boutique :

mercredi et jeudi de 10 h à 18 h

vendredi de 10 h à 19 h

samedi de 9h30 à 13 h

Retrait des paniers à la Ferme :

vendredi de 12 h à 19 h

samedi 10 h 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](#)

