



17 septembre 2025 - n° 1120

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

## Notre rendez-vous de la semaine

### 92ème édition de la Foire aux Haricots à Arpajon

La Foire aux Haricots, dont la particularité est d'être située **en plein centre-ville**, est un événement festif et commercial majeur, au rayonnement régional, qui contribue à la renommée de la commune d'Arpajon à travers les générations : d'abord foire agricole, la manifestation s'est adaptée aux modes de vies des habitants d'Île-de-France pour devenir une foire de produits manufacturés avant de s'affirmer, depuis le début des années 2000, comme un événement qui fédère des pôles d'animations dynamiques et diversifiés.

La **Ferme des Potagers de Marcoussis** participera pour la première fois à la Foire aux Haricots dont l'édition 2025 portera sur le thème des DOM-TOM.

Au programme de cette 92ème édition, des jeux, des démonstrations et de nombreux exposants autour du :

- vin et de la gastronomie,
- un espace Artisanat,
- un espace Sécurité & Prévention,
- le festival des Inventeurs,
- un pôle Rural,
- une fête foraine,
- un salon de l'Auto,
- une braderie,
- un salon de l'Habitat & Jardin,
- un espace loisirs, etc.

Nous serons présents dans le **pôle RURAL**, situé dans le **parc de la Folatière**,  
retrouvez-nous sur notre stand ces **samedi 20 et dimanche 21 de 10h à 20h**.

En savoir plus [ici](#)



## La recette de la Semaine

### Sauté de Pleurotes à l'ail & au persil



Il est recommandé de nettoyer délicatement les champignons : vous pouvez couper le bout des pieds des pleurotes puis les essuyer avec un linge humide ou les brosser doucement. Évitez de les laver à l'eau, car les champignons ont tendance à absorber l'humidité et perdre en saveur.

Les pleurotes ont une texture délicate et se cuisent rapidement : il est recommandé de les faire sauter à feu vif pour préserver leur saveur et leur croquant. Évitez de les cuire trop longtemps, au risque de les rendre caoutchouteux.

Les pleurotes ont un goût subtil qui se marie bien avec des assaisonnements simples comme l'ail, le persil, le thym ou le citron.

Évitez les assaisonnements trop forts qui pourraient masquer la saveur délicate de ces champignons.

Les pleurotes sont des champignons délicieux et polyvalents qui se prêtent à de nombreuses recettes : le sauté de pleurotes à l'ail et au persil est un plat rapide à préparer et plein de saveurs qui plaira à coup sûr à toutes et tous !

Commencez par nettoyer les **pleurotes** à l'aide d'un torchon humide puis coupez-les en lamelles.

Émincez **2 gousses d'ail** et hachez le **persil frais**.

Faites chauffer un filet d'**huile d'olive** dans une poêle, ajoutez l'ail émincé et laissez-le dorer légèrement.

Ajoutez les pleurotes dans la poêle et faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils aient un peu réduit de volume.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et ajoutez le persil haché juste avant de servir.

Pour un sauté encore plus savoureux, vous pouvez ajouter un peu de **crème fraîche** ou remplacer l'ail par une pincée de piment d'Espelette. Vous pouvez également **accompagner ce plat de riz basmati, de tagliatelles ou de quinoa** pour un repas complet et équilibré.

N'hésitez pas à personnaliser la recette en ajoutant d'autres herbes ou épices selon vos préférences, bonne dégustation de nos champignons bio, locaux et solidaires !

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de pommes, 800 g d'aubergines, 3 poivrons, 2 fenouils, 1 kg de tomates anciennes, 400 g de tomates cerises, 400 g de champignons pleurotes

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 2 fenouils, 1 kg de tomates anciennes, 400 g de tomates cerises, 250 g de champignons pleurotes

**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](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](#)

