



24 septembre 2025 - n° 1121

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Travaux et rénovations à la Ferme

Des réparations et de nouvelles bâches sur les serres des Arrachis

La Ferme des Potagers de Marcoussis existe depuis 25 ans : les locaux, même s'ils sont plus récents, comme nos outils de travail, ont besoin régulièrement d'être entretenus, réparés et/ou remplacés.

L'entretien est d'autant plus nécessaire pour nos matériels situés en extérieur qui subissent les intempéries et parfois des actes de malveillances (lacérations des bâches, etc.).

Aux Arrachis, nous disposons de quatre serres bi-tunnel que nous utilisons depuis de nombreuses années et d'une **serre mono-tunnel** acquise en 2021.

Des réparations avaient été réalisées par nos équipes en 2019 et six ans plus tard, il était nécessaire de faire réaliser de **gros travaux de rénovations** sur **trois de nos serres bi-tunnel** par des professionnels.



Les serres ont dû être préparées par nos salariés en insertion et leurs encadrants maraîcher, dès début septembre, pour permettre à la mini-pelle et à l'engin élévateur de l'entreprise Gillots de pouvoir accéder aux chéneaux et aux poteaux cassés : enlèvement des rangs de légumes, suppression des fils de clipsage, etc.



Une fois les bâches abimées déposées, les poteaux tordus changés et les chéneaux remis droits, on peut procéder à la pose des nouvelles bâches.



Les travaux devraient s'achever cette semaine et les trois serres bi-tunnel vont pouvoir être totalement remises en activité.



Accueil de stagiaires

A la Ferme des Potagers de Marcoussis, nous accueillons régulièrement des étudiants qui ont besoin, dans leur cursus, de réaliser un stage dans une structure comme la nôtre.

Durant ce mois d'août, Tristan (à droite de la photo ci-dessous), en première année d'école d'Ingénieur, a intégré la conserverie car il devait réaliser un stage de découverte d'un mois dans une unité de production.



Grâce à son enthousiasme et son dynamisme, Tristan s'est totalement "fondu" dans l'équipe et nous a donné un réel coup de main pendant cette période de production estivale très chargée. Tous ses collègues ont été bien tristes de le voir partir tant il avait pris sa place dans l'équipe et un déjeuner d'au-revoir a été partagé avant son départ.

Merci Tristan et bonne continuation !

La recette de la Semaine

**Gâteau au chocolat-courgette sans beurre
et sans sucre de Zaïna**



Epluchez **1 courgette** et râpez-la finement, vous devez récupérer **200 g** sans l'égoutter.

Cassez **200 g de chocolat pâtissier** en morceaux et faites-le fondre avec la courgette 2 x 1 minute au micro-onde, lissez la préparation.

Séparez les blancs des jaunes de **4 oeufs**.

Dans un saladier, mélangez la préparation chocolat-courgette avec les jaunes d'oeufs, **30 g de maïzéna** (ou farine) et un peu d'**extrait de vanille**.

Fouettez les blancs en neige bien fermes et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air.

Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 minutes à 180°C.

Vous pouvez ajouter du chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidi et lissez. Vous pouvez également saupoudrez de noix de coco râpée ou de noisettes.

Merci Zaïna pour cette recette sans gluten et sans calorie !

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 300 g de haricots verts, 3 poivrons, 1 botte de radis roses, 1 botte de blette, 1 kg de tomates anciennes, 400 g de tomates cerises

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 2 poivrons, 1 botte de radis roses, 1 kg de tomates anciennes

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](#)

