



1er octobre 2025 - n° 1122

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

## Solidarité avec les étudiant.es

### Des légumes et fruits de saison, bio et locaux à prix solidaire

En septembre 2020, la Ferme des Potagers de Marcoussis, particulièrement attentive aux problèmes rencontrés par les publics les plus fragiles pour accéder à l'alimentation et pour lesquels la crise sanitaire liée à la Covid-19 n'avait fait qu'aggraver la situation, avait proposé aux étudiant.es du Campus d'Orsay **"une offre de paniers de légumes Bio à prix tout doux"**. En effet, un certain nombre d'entre eux/elles se sont retrouvés en 2020 en grande précarité en ayant perdu leur « job d'étudiant » (très souvent dans la restauration, la vente, etc.)

La crise sanitaire est passée mais les problèmes d'accès à l'alimentation sont restés et les files d'attente pour la distribution alimentaire pour les étudiants ne désemplissent pas.

C'est la raison pour laquelle, depuis 2020, à chaque rentrée universitaire, la Ferme des Potagers de Marcoussis **réitère son offre** et l'étend à tous les étudiant.es du plateau de Saclay et des alentours.



# Offre spéciale ETUDIANT.ES

**7 € LE PANIER DE FRUITS ET  
LÉGUMES BIO, DE SAISON,  
LOCAUX ET SOLIDAIRES**  
(AU LIEU DE 11 €)

- ADHÉSION OFFERTE
- LIVRE SUR POINT DE DÉPÔT DE VOTRE CHOIX

**ENVIE**  
de bons fruits et  
légumes et  
autres produits  
locaux ?



*Chantier d'insertion  
professionnelle par  
le maraîchage  
biologique*



FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS  
chemin du regard 91460 Marcoussis  
[www.lespotagersdemarcoussis.org](http://www.lespotagersdemarcoussis.org)



Bien sûr, nous ne réalisons **pas de bénéfices** sur cette offre à 7 € car le prix pratiqué ne nous permet pas de rentrer dans nos frais. Afin de minimiser les coûts, les étudiant.es doivent donc venir chercher leurs paniers sur des points de dépôt existants.

👉 [Bulletin adhésion offre spéciale Etudiant.es](#)

Nous avons également des partenariats avec des épiceries solidaires étudiantes comme l'AGORAé à Orsay (6 Petits Paniers) et COP1 pour qui nous livrons à Sceaux (mais qui dépend du campus d'Orsay) 50 Petits Paniers d'octobre à fin juin. Ce tarif solidaire est rendu possible grâce au **cofinancement** de la **Communauté d'Agglomération Paris-Saclay** et des **Paniers Solidaires du Réseau Cocagne**, un programme qui permet à des familles, des étudiant.es ou personnes isolées à faibles revenus d'accéder à des paniers de légumes bio, frais et locaux, chaque semaine, à prix solidaire.

Nos actions auprès des étudiant.es commencent à être connues et nous avons été conviés, la semaine dernière, à participer aux **Midis de l'Engagement** à l'école Télécom Paris sur le plateau de Saclay.

Cet événement a pour objectif de mettre en lumière les actions menées par les associations engagées mais aussi de favoriser l'engagement des élèves dans des projets à impact social et environnemental... Peut-être de nouveaux bénévoles pour venir aider nos salarié.es en insertion grâce à des cours de Français, des ateliers numériques pour candidater sur des sites internet, dans les parcelles ou à la boutique.

# Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

## Commandez, c'est livré !

Chaque début de mois, 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 1er octobre et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 6 octobre**.

**Livraison** de votre commande **mercredi 8 et jeudi 9 octobre** 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, locaux (producteurs de **La Coopérative Bio Ile-de-France**) et de saison, **oeufs**, **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.

🍪 Epicerie sucrée et salée : farines (blé, épeautre, sarrasin, maïs), huiles, maïs à pop-corn, thés, cafés, biscuits, chocolats, etc.

🍹 Et chez **Artisans du Monde** : boissons pétillantes et rafraîchissantes (Ice Tea, Limonade, etc.), du Quinoa, Boulgour et Sésame, pâte à tartiner bio, etc.

🧀 Des **rillettes**, des **pâtés** et des **terrines** de poulet, de truite, etc.

🍷 **PROMO** sur nos **vins bio et solidaires de Vigne de Cocagne** (dans la limite des stocks disponibles) : à découvrir dans la boutique en ligne !



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](mailto:l.gibou@pdm91.fr)

# La recette de la semaine

## Poêlée de Courgettes & Poivrons



Lavez et coupez **1 courgette** en lamelles d'un centimètre d'épaisseur environ. Lavez et évidez **1 poivron (ou 2 petits)**, coupez-le en quatre dans le sens de la longueur puis coupez chaque partie en fines lamelles dans le sens de la longueur.

Épluchez et coupez **1 oignon** toujours en lamelles.

Dans une poêle, versez **1 càs d'huile d'olive** et faites revenir tous les ingrédients à feu doux. Vous pouvez ajouter des **lardons fumés**.

Salez, poivrez et ajoutez **1 /2 càc de cumin** (ou tout autre épice de votre choix).

Vous pouvez, pendant ce temps, faire bouillir l'eau pour faire cuire les pâtes de votre choix.

Durant leur cuisson, remuez régulièrement les légumes avec une cuillère en bois et lorsqu'ils deviennent fondants, c'est prêt ! Les plus gourmands ajouteront du **fromage râpé**.

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 800 g d'aubergines, 3 coings, 350 g de haricots verts, 1 botte de radis roses, 1 botte de blette, 350 g de tomates cerise, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 1 potimarron, 2 poivrons, 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](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](#)

