



8 octobre 2025 - n° 1123

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Journée des salarié.es de la Ferme

Retour en images sur cette journée de partage

Jeudi dernier, administrateurs.trices, bénévoles, salarié.es en insertion et salarié.es permanents ont partagé une journée festive sous un beau soleil d'automne, quelle chance !

La période estivale étant particulièrement intense aussi bien pour la production maraîchère que dans la conserverie, nous étions tous très heureux de pouvoir **nous retrouver, tous ensemble**, le temps d'une journée et surtout **remercier toutes les équipes** pour le travail remarquable qu'elles ont effectués : récolte importante, désherbage, production de conserves pour notre marque propre mais aussi pour les maraîchers alentours... **bravo à toutes et tous !**



La journée à débiter par des **visites croisées** dans la conserverie pour les maraicher.es, visite animée par Mada, responsable de la production des conserves...



et dans les parcelles pour les salarié.es de la conserverie, visite animée par Léonardo, chef de culture.

Chacun.e a ainsi pu découvrir l'**univers de travail de ses collègues**.



La **préparation du repas** a également tenu une place importante dans la matinée.

Et avec l'équipe de la conserverie, on cuisine, on chante et on danse !



La Ferme offrait le plat principal : barbecue, salades diverses, boissons. Et chacun et chacune pouvait apporter une spécialité salée ou sucrée : nous avons ainsi pu faire un **tour du monde culinaire** !

Yannick, pâtissier de formation, nous a régalié avec ses délicieux gâteaux !



L'après-midi, au choix : **découverte de l'apiculture** avec Rémi, encadrant maraicher à la Ferme et apiculteur sur son temps de loisirs.



Et Olympiades, animées par Claudia et Léonardo, au cours desquelles des équipes mixtes ont pu "s'affronter" lors de courses de brouette, chamboule-tout, parcours à l'aveugle, etc.





Une belle journée placée sous le signe de la bonne humeur
et de la complicité !

Notre rendez-vous de la semaine

Dégustation à la boutique de la Ferme



Ce **vendredi de 15 h à 18 h** et **samedi de 10 h à 12 h**, Cécile du SAVE (Syndicat des Apiculteurs du Val d'Essonne) vous fera déguster le **pain aux épices**, désormais en vente à la boutique chaque 1er mercredi du mois, et vous fera découvrir sa nouvelle création : les **"amandes rôties au miel"**... on a goûté, c'est à tomber 😊

La recette de la semaine

Pâtes aux pleurotes & légumes d'été à la sauce soja



Faites bouillir l'eau pour faire cuire les **pâtes** de votre choix (environ **100 g/pers.**) environ 10 min de cuisson après ébullition, puis égouttez-les quand elles sont prêtes.

Pendant la cuisson des pâtes, faites chauffer **2 càs d'huile d'olive** dans une poêle et ajoutez-y **1 oignon** préalablement coupé en lamelles.

Lavez **1 poivron** (ou 2 petits) et **1 petite courgette** avant de les couper en lamelles (*n'oubliez pas d'ôter les graines des poivrons*), mettez-les dans la poêle et faites revenir le tout : vous pouvez ajouter **1 gousse d'ail** hachée si vous aimez.

Coupez les pieds des **300 g de pleurotes** (*frottez les légèrement si nécessaire mais ne rincez pas les champignons, ils se rempliraient d'eau et perdraient leur saveur*) puis découpez-les en lamelles.

Une fois que les légumes dans la poêle sont cuits, ajoutez les champignons pour les faire revenir eux-aussi mais ne les ajoutez qu'à la fin pour qu'ils restent fermes.

Versez **1 càs de sauce soja salé** et faites revenir encore quelques minutes (*si vous n'avez pas de sauce soja ou si vous n'aimez pas, vous pouvez remplacer par 1 càc de moutarde et un peu de crème fraîche, le résultat ne sera pas le même mais ce sera également très bon*).

Ajoutez les pâtes égouttées dans la poêle, mélangez-les aux légumes et faites revenir le tout rapidement. Servez, c'est prêt !

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de courge, 700 g d'aubergines, 1 botte de carotte, 1 botte de radis roses, 350 g de haricots verts, 350 g de tomates cerise, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 2 poivrons, 300 g de champignons pleurote, 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



Cofinancé par
l'Union européenne

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](#)

