



15 octobre 2025 - n° 1124

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Foire aux vins à la boutique de la Ferme

Des vins bio & solidaires !

Nous vous invitons à venir déguster les vins bio et solidaires du **Domaine de Mirabeau Vigne de Cocagne** : la **première exploitation viticole d'insertion sociale et professionnelle en France**, située à Fabrègues (34) !

Après une première vie professionnelle en entreprise, **Pauline** passe en 2015 un BTS Viti-Oeno et se passionne pour la vigne. Très vite, Elle se rend compte que les vignerons languedociens ont des difficultés à recruter localement, alors que d'autres personnes cherchent un emploi et un métier qui a du sens. Au même moment, elle rencontre le **Réseau**

Cocagne qui travaille depuis 30 ans sur l'insertion par l'agriculture biologique et fonde **Vigne de Cocagne** !

En 2018, Pauline et **Jean-Charles** reprennent le domaine viticole de Mirabeau. Vigneron bio convaincu et passionné depuis de nombreuses années, Jean Charles avait besoin d'apporter une dimension plus humaine à son métier : il est le **vigneron-formateur** qui encadre les équipes et transmet son savoir-faire de la vigne à la cave.

Salariés en insertion et encadrants cultivent **12 hectares de vignes entourées de garrigue, de chênes verts et d'oliviers** et toutes leurs parcelles sont taillées, ébourgeonnées et vendangées à la main.

Pour protéger la vie des sols, ils n'utilisent ni désherbant, ni insecticide et tous leurs vins sont certifiés en **Agriculture Biologique**.

Le cinsault est le cépage roi mais ils ont aussi replanté de vieux cépages languedociens, comme le Bourboulenc ou le Terret Bourret.

Aujourd'hui, ils vinifient 11 cépages différents avec un minimum d'intervention en cave pour exprimer toute la richesse du terroir de la Gardiole.



Le Domaine de Mirabeau est situé sur un **site classé réserve de biodiversité**.

Plusieurs espèces protégées trouvent refuge dans le massif de la Gardiole, comme le lézard ocellé ou l'ail petit moly. Enherbement, engrais verts, réimplantation de haies, passage d'un troupeau de brebis : leur viticulture est au service de la **préservation** de cette exceptionnelle biodiversité et ils partagent le domaine avec 3 autres agriculteurs, maraichers et éleveurs. Ensemble, ils redéployent la **polyculture** avec les mêmes valeurs et les mêmes engagements en faveur de la biodiversité.

Tout comme La Ferme des Potagers de Marcoussis, également membre du Réseau Cocagne, l'objectif du Domaine de Mirabeau est l'**insertion professionnelle** : accompagner des personnes éloignées de l'emploi en quête d'un **nouvel élan**, les former au métier de vigneron et **ouvrir davantage la profession aux femmes**.



Et comme il n'y a pas de Foire aux Vins sans prix avantageux, nous vous proposons une **REDUCTION de - 20 % sur ces vins bio créateurs de vocations et passeurs de savoir-faire** et vous invitons à une **DEGUSTATION** à la boutique de la Ferme :

VENDREDI 17 OCTOBRE de 12 h à 18 h30

SAMEDI 18 OCTOBRE de 11 h à 12 h30

Vous pourrez également déguster une nouveauté de la Ferme au Pignon Blanc : la **terrinerie de foie de volaille au Poivre vert bio** 😊

Appel à bénévolat

Etiquetage à la conserverie

Si vous disposez d'un peu de temps, nous vous proposons de venir donner un "petit coup de main" à notre équipe de la conserverie pour une **cession d'étiquetage de nos conserves artisanales**.

Il s'agit de coller manuellement des étiquettes adhésives sur nos bocaux ce qui ne nécessite **pas d'efforts physiques particuliers**, vous serez même confortablement assis.

Tout ce mois d'**OCTOBRE**, venez **du lundi au vendredi, rdv à 9 h ou à 14 h à la Ferme** et demandez **Mada** ou **Mimouna** : il n'est **pas nécessaire de vous inscrire**. Et si vous voulez rester la journée complète, c'est possible mais n'oubliez pas votre pique-nique. A bientôt à la Ferme 🧑🍳



Jeu de la Courge à la boutique de la Ferme

Venez jouer du jeudi 16 au vendredi 31 octobre

La règle est simple : observez la courge que nous aurons exposée et, sans la soulever, **devinez son poids !**

Puis remplissez un bulletin de participation en indiquant le poids que vous aurez estimé "à vue d'oeil" et glissez-le dans l'urne (n'oubliez pas d'indiquer vos coordonnées afin que nous puissions vous rappeler).

Une seule participation par personne et/ou par famille !

Les 3 bulletins ayant le poids exact ou le plus proche du poids réel gagneront à leur tour une courge de plus petite taille ;)

Ce jeu est gratuit et ouvert à tous et toutes, parlez-en autour de vous !

Résultat communiqué mercredi 5 novembre. A vous de jouer !



La recette de la Semaine

**Tartine de pain complet,
potimarron poêlé & fromage frais**



Préparez le **potimarron** : lavez-le soigneusement (inutile de l'éplucher : sa peau est fine et Bio), coupez-le en deux, retirez les graines et taillez la chair en gros cubes.

Dans une poêle, faites chauffer **1 càc d'huile d'olive**. Ajoutez les cubes de potimarron, salez, poivrez et saupoudrez d'**1 càc de paprika**. Faites revenir à feu moyen 12 à 15 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Pendant ce temps, épluchez et émincez finement **1 échalote** et **1 petit bouquet de ciboulette**.

Dans un bol, mélangez **120 g de chèvre frais** avec l'échalote et la ciboulette.

Ajoutez sel et poivre si besoin. *Vous pouvez remplacer le mélange chèvre/ciboulette/échalote par un **fromage frais ail et fines herbes** (type Tartare ou Boursin).*

Tartinez **4 tranches de pain complet** avec cette préparation, ajoutez les cubes de potimarron encore tièdes, puis parsemez de graines de courge (facultatif). Servez sans attendre.

Accompagnez ces tartines d'une **salade verte** avec une vinaigrette de votre choix.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 potimarron, 800 g de poireaux, 1 botte de blette, 3 poivrons, 150 g d'ail, 350 g de tomates cerises, 1 salade

Petit Panier : 1 potimarron, 400 g d'oignons, 1 botte de radis roses, 1 salade

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](#)

