



29 octobre 2025 - n° 1125

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

La boutique de la Ferme fête Halloween

Vendredi 31 octobre, c'est Halloween !

Il ne vous reste que quelques jours pour créer une effrayante lanterne citrouille d'Halloween afin d'accueillir comme il se doit les enfants déguisés qui viendront chercher des friandises 🧛

Aux Etats-Unis, **Halloween** est célébrée chaque **31 octobre** mais cette fête trouverait en réalité ses origines en **Irlande**, il y a environ **2.500 ans** de cela. À cette époque, les Celtes célébraient non pas Halloween, mais la fête de Samain ou Samhain. Dans le calendrier des Celtes, le 31 octobre était considéré comme le dernier jour de l'année et d'ouverture vers l'Autre Monde, ils rendaient alors hommage aux esprits des défunts.

Lors de cette fête, les Celtes avaient également pris pour habitude d'arborer des **costumes effrayants** pour faire peur aux fantômes. Les Celtes pensaient en effet que des êtres fantastiques venaient « rendre visite » aux vivants cette nuit-là. Et ces célébrations ont perduré pendant de nombreuses années, jusqu'à ce que les immigrés irlandais apportent cette tradition aux États-Unis au milieu du XIXe siècle et qu'elle se répande ensuite dans de nombreux pays.

Mais quelle est exactement la **signification d'Halloween** ?

Il s'agit d'un raccourci de l'expression "All Hallows Eve", comprenez "la veille du jour de tous les saints", soit **la veille de la Toussaint**, célébrée quant à elle chaque **1er novembre**.

Et pourquoi la **citrouille** est-elle devenue le symbole d'Halloween ?

Avant la citrouille, le **navet** était la star de cette fête d'Halloween.

Ce légume tire en effet son origine de la légende de **Jack-o'-lantern** (Jack à la lanterne) : dans ce vieux conte irlandais, après plusieurs démêlés avec le diable, le personnage se voit refuser l'accès au paradis et à l'enfer et est condamné à errer

sans but avec un navet creusé en guise de lanterne. Mais, au fil des années, le navet s'est transformé en courge, celle-ci étant justement récoltée à l'automne et qu'elle est bien plus facile à sculpter que le navet.

Maintenant que vous savez tout, êtes vous prêt à faire la fête ?

🎃 A la boutique de la Ferme, nous vous proposons les **fameuses courges Jack O'Lantern à décorer et sculpter** !

Et pour la réaliser vous-même, c'est très facile, **suivez le "guide"** : [ici](#)

Ne jetez pas la chair de la courge évidée, faites en une soupe !



Samedi 1er novembre férié, on est fermés

Notre chantier d'insertion professionnelle est fermé les jours fériés :

Samedi 1 er novembre, la boutique sera donc fermée.

Nos adhérent.es qui retirent leur **panier** chaque semaine à la Ferme des Potagers de Marcoussis pourront donc **venir le chercher** ce **vendredi 31 octobre de 12 h à 19 h uniquement**.

Merci de votre compréhension.

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 29 octobre et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 3 novembre**.

Livraison de votre commande **mercredi 5 et jeudi 6 novembre** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier mais dans un **sac ou carton nominatif à part**.

🍺 NOUVEAUTE : les **bières BIO de la Brasserie OX** de Marcoussis 🍺

🥬 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 : Pain aux épices (NOUVEAUTE), farines (blé, épeautre, sarrasin, maïs), huiles, maïs à pop-corn, thés, cafés, chocolats, flocons d'avoine (NOUVEAUTE), granolas, 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.



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



La recette de la semaine

Cuisiner la courge Buttercup



La **courge Buttercup** est facilement reconnaissable à sa couleur vert sapin et sa chair orange foncée. Elle est riche en bêta-carotène, vitamines A et C (santé de la peau, vision nocturne, renforcement du système immunitaire, prévention des coups de fatigue hivernaux...)

Grâce à sa teneur en potassium, la courge Buttercup participe à la régulation de la pression artérielle et à la bonne santé du système cardiovasculaire. Ses fibres facilitent le transit intestinal sans irriter l'estomac. Elles nourrissent également la flore intestinale, ce qui contribue à un microbiote sain et à une meilleure absorption des nutriments.

La courge Buttercup séduit par sa texture fondante et son goût doux et légèrement sucré. Elle se prête à une **multitude de recettes, salées comme sucrées** et donne des potages d'une onctuosité incroyable :

Lavez et coupez la courge en petits dés (il n'est pas nécessaire de la peler) après avoir retiré les graines. Faites revenir **1 oignon** dans **1 càs d'huile d'olive**, ajoutez les dés de courge et **1 l de bouillon de légumes**. Laissez mijoter 25 minutes, puis mixez avec **un peu de lait de coco** ou de crème légère. Une pincée de **muscade râpée** ou de **gingembre** sublimera la saveur.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 courge Potimarron, 800 g de poireaux, 2 radis bleus et noirs, 400 g de navets, 1 botte de radis roses, 3 poivrons, 2 salades

Petit Panier : 1 courge Buttercup, 800 g de poireaux, 1 botte de radis roses, 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](#)

