



26 novembre 2025 - n° 1129

La Feuille de Chou

**LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE**

Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

Commandez, c'est livré !



Idées cadeaux bio, locales et solidaires pour les fêtes de fin d'année

Commandez en ligne dans votre espace ADHERENT sur marcoussis.cocagnebio.fr



Si vous êtes à la recherche d'**idées cadeaux** qui ont du sens, issues de l'**Economie Sociale et Solidaire**, nos **conserves artisanales bio** mais aussi les **douceurs d'Artisans du Monde** (chocolats, panettones, thés, etc.) et les produits du terroir de nos **producteurs locaux** (bières artisanales, vins bio et solidaires, biscuits, miels, terrines, etc.) sont **à glisser au pied du sapin !**

Nous vous proposons également des paniers ronds ou rectangulaires, fournis avec du film plastique et du bolduc, pour réaliser vous-mêmes de **jolies corbeilles cadeaux** à remplir avec les produits de votre choix.

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 26 novembre et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 1er décembre**.

Livraison de votre commande mercredi 3 et jeudi 4 décembre sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier mais dans un **sac ou carton nominatif à part**.

⌚ NOUVEAUTÉ : les **Vins pétillants et vins blancs « La Vie devant soi »** de Vigne de Cocagne, des **chocolats, panettones et tartinables aux fruits** d'Artisans du Monde, des **paniers ronds ou rectangulaires** fournis avec film plastique et bolduc pour réaliser vous-mêmes de jolies corbeilles avec la **composition de votre choix**, etc.

🍊 Sélection de **fruits et légumes** bio, locaux (producteurs de **La Coopérative Bio Ile-de-France**) et de saison, **œufs , 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, gazpacho, tartinades de légumes, confitures, etc.

🍪 **Épicerie** sucrée et salée : farines (blé, épeautre, sarrasin, maïs), huiles, maïs à pop-corn, thés, cafés, chocolats, flocons d'avoine, granolas, etc.

🥤 Et chez **Artisans du Monde** : boissons pétillantes et rafraîchissantes, pâtes à tartiner, etc.

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

🎄 Plein de bons produits à glisser au pied du sapin !



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

Autre idée cadeau originale et solidaire



Vos enfants, petits-enfants ou neveux, etc. ont quitté le domicile familial et vous souhaitez qu'ils continuent à manger sainement ou un bébé est arrivé chez l'un de vos proches et bientôt des purées de légumes devront être préparées... pourquoi ne pas leur **offrir un abonnement d'1 an à nos paniers de légumes et fruits bio, locaux et solidaires ?**

C'est très simple ! Vous complétez [notre bulletin d'adhésion](#) ou directement en ligne sur marcoussis.cocagnebio.fr au nom de la personne à qui vous offrez cet abonnement, vous choisissez pour elle/lui le point de dépôt où elle/il recevra son PETIT ou GRAND PANIER (possibilité de changer de lieu et/ou de type de panier si le choix ne convient pas) et vous saisissez vos coordonnées bancaires ainsi c'est vous réglerez chaque mois le montant de la mensualité ! Un "**bon cadeau**" à mettre au pied du sapin vous sera remis, à votre demande, pour donner "corps" à ce beau cadeau.

En tant qu'adhérent(e), pour vous remercier, nous vous ferons profiter de l'**offre de parrainage** et vous recevrez en cadeau une corbeille de nos conserves artisanales.

👉 Pour au [bulletin d'adhésion](#)

👉 Pour créer un abonnement en ligne : marcoussis.cocagnebio.fr

🎁 Une idée cadeau qui plaira à coup sûr !

La recette de la semaine

Cuisiner la chicorée, salade d'hiver



La **chicorée blanche, rouge ou frisée** est LA salade de l'hiver ! C'est une mine de **vitamine C, fer et fibres**, essentiels pour une digestion saine. Elle contient également des **antioxydants** qui luttent contre les radicaux libres, renforçant ainsi le système immunitaire.

Lavez soigneusement les feuilles sous un filet d'eau froide pour éliminer tout résidu de terre. Séchez-les dans un saladier avec un torchon propre puis coupez-les en fines lanières ou en morceaux irréguliers pour une texture dynamique. Pour adoucir leur amertume, faites-les tremper 10 minutes dans de l'eau glacée avant de les égoutter.

La vinaigrette est l'âme de cette salade : mélangez, par exemple, **huile de noix** (pour une touche aromatique) et **vinaigre balsamique** (pour une acidité douce). Ajoutez un filet de **jus de citron** pour équilibrer les saveurs ou optez pour une **huile d'olive** et un **vinaigre de cidre** pour une version plus rustique. Salez et poivrez avec modération, en laissant les saveurs des ingrédients s'exprimer. L'amertume de la chicorée doit être contrebalancée par des éléments sucrés ou salés : **miel** ou **sirop d'érable** en petite quantité adoucissent la vinaigrette, tandis que **fromage de chèvre ou parmesan** en copeaux apportent du relief.

Pour une salade équilibrée, associez la chicorée à des **lardons** croustillants, ou à des **œufs durs** en tranches, ou de la **feta râpée**, etc.

Pour les végétariens, remplacez les lardons par du **tofu fumé** ou des **haricots rouges**.

La chicorée s'accorde à merveille avec les fruits : **pommes** ou **poires** en dés, **raisins secs** ou **abricots secs** apportent une touche de sucre qui contraste avec l'amertume des feuilles. Vous pouvez aussi tenter des **figues séchées** ou un **compoté de pommes** légèrement caramélisé.

Vous pouvez également ajouter des noix et/ou des graines : les **noix** concassées ou les **pistaches** ajoutent une texture croquante. Les **graines de courge** torréfiées apportent une saveur noisette, tandis que les **flocons de sarrasin** grillés ou **d'avoine** renforcent l'aspect croustillant. Ces éléments transforment la salade en un plat complet et satisfaisant.

Il n'y a pas de limite à l'imagination culinaire, amusez-vous !

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courge, 800 g de poireaux, 600 g de navets, 500 g d'oignons, 3 poivrons, 1 chicorée, 1 botte de pourpier, 1 salade

Petit Panier : 1 potimarron, 800 g de poireaux, 1 chicorée, 150 g de mâche

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](#)

