



3 décembre 2025 - n° 1130

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

## Quoi de neuf à la boutique de la Ferme ?

### De nouveaux producteurs bio & locaux nous ont rejoints

Depuis quelques semaines, nous vous proposons le **tofu bio et local** de la **Ferme des Petits Evaury**s à Allainville-aux-Bois dans Les Yvelines (78).

Eloïse Quinton, lors d'un dîner chez des amis tourangeaux, goûte pour la première fois du tofu artisanal. Elle trouve la texture incroyable et se dit qu'elle aimerait qu'un produit similaire existe en Île-de-France... d'autant que son père, agriculteur, cultive du soja dans ses champs (le soja est bon pour le sol car cette légumineuse fixe l'azote de l'air et le restitue dans les sols) depuis sa conversion en **agriculture biologique** en 2016.

L'idée de fabriquer un **tofu francilien bio** prend racine : Eloïse quitte son travail de psychologue sociale et entame une formation en tofu artisanal.

Après 10 mois de formation, Eloïse lance la rénovation d'une ancienne grange attenante à la ferme de son père pour y aménager son laboratoire et commence l'aventure tofu !



Pour fabriquer du tofu, plusieurs étapes sont nécessaires qu'Eloïse Quinton et son époux Tseten Tenzin réalisent eux-mêmes. Une fois les graines de soja récoltées et triées, celles-ci sont laissées à tremper pour gonfler. Elles sont ensuite placées dans un moulin où deux grosses pierres les broient. Le lait de soja coule d'un côté, tandis que la pellicule des graines appelée "okara" sort de l'autre. Le lait est ensuite mis à bouillir, puis mélangé à du "nigari" (chlorure de magnésium) pour coaguler.

Cela donne un lait caillé, comme un fromage, qui est alors placé dans de grands moules recouverts de tissus pour le raffermir.

Le tofu est alors éventuellement parfumé puis emballé, pasteurisé, étiqueté et mis au frais avant d'être livré.

A la boutique de la Ferme des Potagers de Marcoussis, nous vous proposons de découvrir leur **Tofu artisanal : Nature, Fumé au bois de Hêtre, au Piment doux et à l'ail ou encore au Thym.**



Vous pouvez également déguster les **fromages de chèvre bio** produits à Saint-Siméon en Seine-et-Marne (77) : **crottins ou bûches cendrées.**

Les **Délices de Santoline**, membre du collectif Les Champs des Possibles, est une petite ferme en polyculture-élevage. Les chèvres sont élevées avec soin et nourries à l'herbe et au foin, dans le respect du bien-être animal et des cycles naturels. Leur savoir-faire artisanal met à l'honneur des fromages vivants, au goût du terroir et à la croûte fleurie.

🍞 Et pour les accompagner, toujours les **bons pains bio** du Fournil de Villiers-le-Bac en Essonne (91) : **complet, au charbon, aux graines ou encore aux noix** mais aussi un délicieux **pain brioché** pour le goûter ou le petit-déjeuner.

**A la boutique de la Ferme, des produits de qualité, bio,  
confectionnés par des producteurs/trices passionnés 🥰**

## Le métier de Chef.fe de Culture à la Ferme

### Zoom sur les fonctions de ce/cette professionnel.le

Au sein d'une exploitation agricole, le/la chef.fe de culture joue un rôle d'importance dans la **gestion et l'optimisation de la production** : il/elle est responsable d'un large éventail de tâches qui va de la planification des cultures à la coordination des activités sur le terrain.

L'une des missions principales du chef.fe de culture consiste à établir le plan de culture de la Ferme. Il/elle détermine, en concertation avec Hélène directrice de la Ferme, les variétés à semer, les rotations à mettre en place et les parcelles à allouer à chaque culture : cette planification est indispensable en **agriculture biologique** car elle vise à garantir des rendements satisfaisants tout en respectant les sols et l'environnement (utilisation rationnelle des ressources telles que l'eau et les engrais naturels).

Tout au long de la saison, le/la chef.fe de culture assure un **suivi régulier des cultures** et surveille leur développement, détecte d'éventuels problèmes (maladies, ravageurs, carences nutritives) et met en œuvre les actions correctives possibles en agriculture biologique.

A ces missions techniques viennent s'ajouter l'**encadrement de nos salariés en insertion** qui, ne l'oublions pas, est **notre coeur de métier** puisque nous sommes un chantier d'insertion professionnelle par le maraichage biologique. Et pour réaliser ses missions, à la Ferme des Potagers de Marcoussis, le/la chef.fe de culture travaille sur le terrain avec **3 autres encadrant.es maraicher.ères**.

Arrivée en juin 2021 à la Ferme, **Léonardo** quitte prochainement ses fonctions de chef de culture pour suivre de nouvelles aventures.

👉 Nous avons d'ores et déjà lancé un recrutement : [offre à consulter et à faire circuler](#) ;).



*Léonardo, à gauche, échange des conseils de plantation d'arbres  
avec Alain, à droite, encadrant maraîcher*

**Toute l'équipe de la Ferme, salarié.es permanents et en insertion, ainsi que les  
administrateurs.trices de notre association le remercient  
pour ces 4 années passées à nos côtés !**

## **Dernière livraison de 2025 en semaine 51**

### **Pas de paniers livrés en semaine 52 (semaine de Noël) ET en semaine 01 (semaine du Jour de l'An)**

Comme vous le savez, notre formule d'abonnement prévoit une suspension de livraison de nos paniers pendant 4 semaines/an : nous n'avons pas livrés de paniers pendant 3 semaines au début du printemps et **nous ne livrerons pas de paniers** la 4ème et dernière semaine de 2025 donc la **semaine 52 (semaine de Noël)**.

Pour 2026, la première semaine de césure sera donc la semaine 01, il n'y aura **pas de paniers livrés cette semaine du jour de l'an**.

👉 Il n'y aura donc **pas de panier à annuler en semaine 52 et semaine 01** : ces deux semaines ne sont d'ailleurs **pas programmées dans le logiciel**, vous ne pourrez donc pas les annuler et elles ne seront pas facturées.

Reprise des livraisons en semaine 02.

## **La recette de la semaine**

### **Fusilli aux Navets & Thym**





Lavez et épluchez **300 g de navets**, coupez-les en quartiers et faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.

Faites bouillir un grand volume d'eau salée dans une casserole et faites-y cuire **200 g de fusilli** (ou autres pâtes de votre choix) selon le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.

Dans une grande poêle, faites fondre **20 g de beurre** et faites-y revenir les navets avec un peu de **thym effeuillé**, du sel et du poivre durant 10 min environ.

Ajoutez les fusilli, mélangez, rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire 5 min à feu vif tout en mélangeant. Servez bien chaud.

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre (toute consommation), 800 g de poireaux, 1 potimarron, 2 radis d'hiver, 1 céleri rave, 150 g de mâche, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre (toute consommation) 800 g de poireaux, 600 g de navets, 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



## 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)

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

