



17 décembre 2025 - n° 1132

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Rappel : dernière livraison 2025 cette 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 seront pas facturées : il n'est **pas utile de les annuler**.

👉 Il n'y aura **pas de Feuilles de Chou les 2 prochaines semaines**, reprise des **livraisons en semaine 02** (et des Feuilles de Chou ;)

La boutique reste ouverte !

Pendant ces deux semaines de non livraison de paniers, la boutique de la Ferme reste ouverte les mercredis 24/12 et 31/12 de 10h à **16h30** (exceptionnellement), les vendredis 26/12 et 02/01 de 10h à 19h et les samedis 27/12 et 03/01 de 9h30 à 13h (*fermée les jeudis 25/12 et 01/01 fériés*).

🍏 **Venez faire vos courses** de légumes & fruits bio, miels, œufs, produits laitiers (yaourts et fromage de vache et chèvre), produits céréaliers et légumineuses (tofu frais, farines, lentilles, haricots, quinoa, pois cassés, etc.), huile & vinaigre, boissons (vins, bières, cidres, jus de fruits, kombucha, etc.) épiceries diverses (chocolats, biscuits, thés et tisanes, pâtés et rillettes, etc.), nos conserves artisanales (sauce tomate, ratatouille, soupes et veloutés, compotes, confitures, etc.) et pour **vos derniers cadeaux, nos corbeilles gourmandes vous attendent !**



Toute l'équipe de la Ferme, salarié.es en insertion et permanents, et les membres du Conseil d'Administration vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année !
Au plaisir de vous retrouver en 2026 😊

La recette de la semaine

Connaissez-vous le mizuna ?



C'est un légume feuille d'origine japonaise, de couleur **verte ou rouge**, de la famille des choux, déjà cultivé dans l'ancienne ville impériale de Kyoto : le mizuna fait partie de ces légumes, les "Kyo-Yasai" (légumes patrimoniaux traditionnels de Kyoto), d'une qualité gustative exceptionnelle dont se délectait l'empereur !

En cuisine, côté recettes, il se consomme aussi bien **cru** que **cuit** : en mesclun ou rapidement sauté, en soupe ou braisé comme les épinards.

Le mizuna regorge de qualités, tant gustatives que nutritives. Peu calorique, il est riche en antioxydants et en vitamines C, K et A : un **allié précieux pour l'hiver !**

Salade de mizuna, courge rôtie & grenade

Faites rôtir **200 g de courge potimarron**, préalablement lavés et coupés en dés dans un peu d'**huile d'olive**. Lorsqu'ils sont tendres, stoppez la cuisson et laissez les refroidir.

Dans un saladier, mélangez **200 g de mesclun** (mizuna, roquette, moutarde), les morceaux de courge rôtie, un morceau de **fromage de chèvre** émietté et les graines d'une **1/2 grenade**.

Arrosez de **jus de citron** et salez légèrement.



Composition des paniers

Grand Panier : 800 g de poireaux, 1 potimarron, 600 g de céleri rave, 1 ou 2 radis daikon, 400 g d'oignons, 500 g d'épinards, 200 g de mesclun (feuilles de roquette, de moutarde et de mizuna)

Petit Panier : 1 potimarron, 600 g de céleri rave, 1 ou 2 radis daikon, 200 g de mesclun (feuilles de roquette, de moutarde et de mizuna)

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 - 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](#)

