



18 mars 2026 - n° 1142

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Bienvenue à Helmina, encadrante technique en maraichage biologique

Nous avons le plaisir de vous présenter **Helmina BIAIS**, notre nouvelle encadrante technique en maraichage biologique, recrutée en novembre dernier pour prendre le relais de **Rémi BOURREAU** qui a quitté ses fonctions mi-février pour se consacrer à un projet personnel : la reprise d'une ferme dans la région de Tours.

Ces trois mois passés ensemble ont permis une passation de poste permettant d'échanger sur leurs pratiques en agriculture biologique, l'encadrement spécifique des salariés en insertion, l'initiation spécifique à la champignonnière bio, etc.



Helmina est titulaire d'un **master de géographie de l'environnement** (biodiversité et territoires) qu'elle a réalisé en alternance dans des fermes d'agriculture urbaine, situées dans le nord de Paris (Bobigny, Saint Denis et Aubervilliers), sous statut associatif, qui ont pour triple vocation d'être productives, pédagogiques et évènementielles.

Dans le cadre de ses études, elle a également réalisé un stage dans une association qui a pour mission de rapprocher des primo-arrivants (*personnes étrangères en situation régulière, arrivées pour la première fois en France pour y séjourner durablement, et signataire du Contrat d'Intégration Républicaine (CIR) : une convention conclue entre l'État français et un étranger non européen admis au séjour, engageant ce dernier à suivre des formations linguistiques et civiques pour faciliter son insertion en France*) avec des agriculteurs en vue de leur **installation dans une exploitation agricole**.

Ses premières expériences dans le monde agricole lui ont donné envie de produire à son tour. Avant de se lancer et pour affiner son projet professionnel, elle a réalisé une année de woofing en France et en Allemagne : une **expérience bénévole dans des fermes biologiques**, offrant hébergement et nourriture en échange de 25 heures de travail hebdomadaire, permettant d'apprendre des techniques agricoles durables et de s'immerger dans la culture locale.

Elle a ensuite passé le **BPREA** : Brevet Professionnel de Responsable d'Exploitation Agricole qui alterne formation théorique et formation technique auprès d'agriculteurs ayant leur propre ferme, puis réalisé d'autres stages et missions avant

de rejoindre l'équipe de la Ferme des Potagers de Marcoussis : "j'avais envie de travailler dans un environnement qui allie agriculture vertueuse et projet social, des valeurs qui me sont chères !" nous précise Helmina.

Courant janvier, Helmina a organisé, à l'attention de nos salariés en insertion, une formation sur les **gestes, postures et la sécurité au travail** avec des cas pratiques pour illustrer le bon portage des caisses afin de protéger son dos, etc. Tous les matins, ils sont également invités à effectuer des **échauffements musculaires** pour bien commencer la journée.



Nous souhaitons la bienvenue à Helmina et à Rémi une pleine réussite dans la réalisation de son projet agricole !

La recette de la semaine

Omelette aux blettes & à la feta



Lavez **4 feuilles de blette** et retirez les côtes blanches (vous pourrez utiliser les côtes de blettes pour une autre recette, en les faisant dorer à la poêle par exemple) puis hachez-les.

Pelez et émincez **1 oignon**.

Dans une poêle, faites revenir l'oignon et les blettes avec **1 càs d'huile d'olive** à feu vif, pendant 5 minutes en remuant régulièrement puis baissez un peu le feu et ajoutez **5 cl d'eau** et posez un couvercle sur la poêle.

Laissez cuire pendant 5 minutes de plus. Ensuite, retirez le couvercle et ajoutez à nouveau **5 cl d'eau** dans la poêle. Continuez de cuire les blettes et l'oignon pendant environ 5 minutes, jusqu'à ne plus avoir d'eau dans la poêle.

Dans un saladier, cassez **4 oeufs** et battez-les en omelette jusqu'à obtenir une texture presque mousseuse. Salez, poivrez et ajoutez les épices de votre choix

(ail semoule, herbes de provence, curry, etc.). Versez les œufs dans la poêle et avec une spatule en bois, mélangez bien avec les légumes.

Coupez **60 g de feta** en petits cubes (*ou tout autre fromage de votre choix*) avant de les parsemez sur l'omelette. Continuez la cuisson quelques minutes, c'est prêt !

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de pommes*, 800 g de poireaux, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 200 g de mâche, 1 salade laitue, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 1 kg de pommes*, 800 g de poireaux, 1 botte de blette, 1 botte de chou kale, 1 botte de ciboulette

**Ces légumes et/ou fruits proviennent d'un partenaire maraicher bio*

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](#)

