



8 avril 2026 - n° 1145

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Nos champignons bio, locaux et solidaires sont de retour dans vos paniers et à la boutique

La production printanière de champignons bio a redémarré dans notre champignonnière grâce aux bons soins d'Helmina, encadrante maraichère.

Initié en 2015, ce projet de champignonnière avait plusieurs objectifs : revaloriser d'**anciennes chambres froides** (alors situées dans des serres horticoles et aujourd'hui démontées car trop vétustes), créer de **nouveaux métiers support** pour nos salariés en insertion, **diversifier notre production** à la fois pour nos paniers de légumes, notre boutique, notre conserverie, la vente aux professionnels et à des amapiens.

D'importants travaux ont été nécessaires dans ces anciennes chambres froides d'abord pour créer **quatre chambres de culture** et enfin pour acheminer l'**eau potable**. La production a pu ensuite être relancée de façon pérenne fin 2022 à raison de deux sessions par an : la première au printemps (de fin mars à fin mai/début juin) et la seconde à l'automne (octobre à fin décembre).



🍄 Comment poussent nos champignons bio ?

Nous commandons des ballots de 12 kg à 13 kg contenant le **mycélium** (la souche du champignon) mélangé au **substrat** (composé de paille à laquelle sont ajoutés du son de blé, de la sciure de chêne et autres matières premières en proportions variables selon les champignons à cultiver) à Eurosubstrat, notre fournisseur français de substrat de champignons pleurote et shiitaké bio, basé à Callac en **Bretagne**.

Ces ballots sont ensuite entreposés sur des étagères métalliques, dans nos chambres de culture, à taux d'humidité, de températures et de luminosités contrôlés. Chaque ballot va "produire" plusieurs kilos de champignons en 1, 2 ou 3 volées. Nous produisons, en agriculture biologique, des **pleurotes** et des **shitakés** (dont le démarrage est un peu timide cette saison).

La **pleurote** pousse en touffes serrées et parfois très volumineuses. On l'aime pour son goût subtil, sa consistance charnue et sa jolie robe brun noisette. Sa structure le rend croustillant et consistant également après la cuisson. Il accompagne parfaitement un poisson ou une viande blanche. Il procure une grande variété de vitamines et minéraux et particulièrement du cuivre.





Le **shitaké** (aussi appelé lentin du chêne ou shiitake) est un champignon qui poussait originellement en extrême-orient sur l'arbre *shii*, cultivé depuis plus de 1 000 ans en Chine. Les shitakés **doivent impérativement être cuits (minimum 15 minutes)** et sont parfaits pour être consommés sautés, en bouillon ou en soupe, en sauce ou en accompagnement de riz et de légumes.

Les champignons ne poussent pas tous en même temps et le démarrage est parfois un peu "timide", c'est la raison pour laquelle la semaine dernière nous n'avons pu en mettre que dans les **Grands Paniers** pour commencer.

Cette semaine, tous les **Petits Paniers** auront des **pleurotes** et, pour varier les plaisirs, les **Grands Paniers** auront des **shitakés** 😊

A noter dans vos agendas



La césure printanière des livraisons approche : il n'y aura **pas de paniers livrés en semaine 18 et semaine 19** (cela correspond à la semaine du 1er mai puis du 8 mai).

Il n'est donc pas utile d'annuler vos paniers pendant cette période (les paniers ne sont d'ailleurs pas publiés dans le logiciel).

👉 Derniers paniers livrés en semaine 17 et reprise des livraisons en semaine 20.

Notre rendez-vous de la semaine

Le Marché écoresponsable de Palaiseau

6ème édition, ce **samedi 11 avril** sur la **Place de la Victoire** de **10 h à 20 h**, retrouvez des artisans, producteurs et créateurs engagés dans une démarche durable, participez aux ateliers et rencontrez des partenaires locaux.



SAMEDI 11 AVRIL

à partir de 10 h et jusqu'à 20 h
rdv place de la Victoire à Palaiseau

🎉 Nous y aurons un stand et proposerons nos **conserves artisanales bio "La Cuisine des Potagers"** mais aussi notre abonnement aux **paniers de légumes et fruits de saison, bio, locaux et solidaires** car nous avons deux points de dépôt à Palaiseau : l'un à la **MJC/Théâtre des 3 Vallées** (en centre ville) et le deuxième, dans la cour chez un particulier **proche de la gare RER de Palaiseau**.

👉 Tous nos points de dépôt sont visibles [ici](#).

Parlez-en autour de vous, et venez nous rencontrer sur notre stand 😊

La recette de la semaine

Risotto crémeux aux shiitakés



Nettoyez **200 g de champignons** en coupant le bout des pieds et en frottant/grattant légèrement les chapeaux si nécessaire (*les champignons ne*

doivent pas être rincés à l'eau car ils s'en imbibent et perdent de leur saveur) puis émincez-les.

Dans une grande casserole (ou sauteuse), faites revenir **1 oignon** émincé dans **1 càs d'huile d'olive** avant d'y ajouter les champignons.

Ajoutez **200 g de riz arborio** et nacrez-le (*nacrer le riz signifie le faire cuire brièvement dans une matière grasse à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce qu'il devienne translucide et brillant, une étape essentielle pour préparer un risotto ou un riz pilaf ;*)

Déglacez avec **10 cl de vin blanc** puis versez **50 cl de bouillon de légumes bio** progressivement (*vous pouvez ne pas mettre de vin et dans ce cas prévoyez plus de de bouillon*).

En fin de cuisson, ajoutez du **parmesan râpé** dans la quantité que vous souhaitez avant de servir.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes de terre* (toute consommation), 1 kg de carottes*, 800 g de poireaux, 500 g de betteraves*, 1 botte de radis roses, 300 g de radis d'hiver, 400 g de champignons shitakés, 1 salade

Petit Panier : 1 kg de pommes de terre* (toute consommation), 800 g de poireaux, 300 g de champignons pleurotes grises, 1 salade

**Ces légumes proviennent d'un maraîcher partenaire 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](#)

Envoyé avec

Brevo