



10 juin 2026 - n° 1152

# La Feuille de Chou

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

### Solidarité entre salarié.es de la Ferme

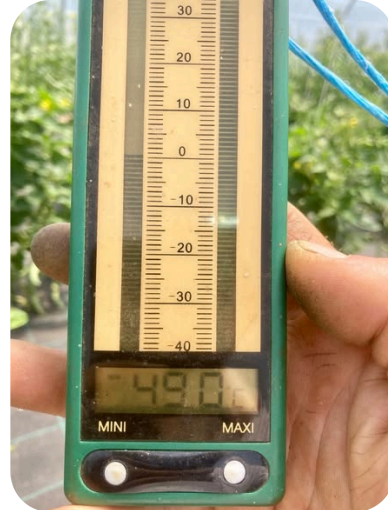
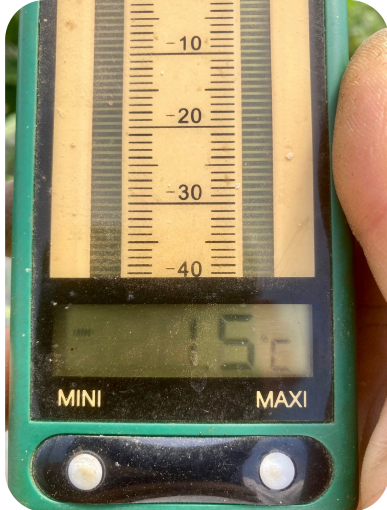
**Bio, local, solidaire...** En tant qu'adhérent.e à la Ferme des Potagers de Marcoussis, vous savez que la solidarité est l'un des 3 piliers de notre association ! Grâce à votre abonnement à nos paniers de légumes et fruits bio, locaux et solidaires, vous soutenez financièrement nos missions d'insertion professionnelle et nos actions en faveur de l'agriculture biologique et de la protection de notre environnement. Ces valeurs nous unissent, vous et nous, et ensemble, nous contribuons à **redonner confiance** en leurs compétences à des femmes et des hommes en situation de précarité.

Cette solidarité nous anime également chaque jour, nous toutes et tous, salariés permanents et salariés en insertion, et lorsqu'une équipe rencontre une difficulté, **nous nous mobilisons** pour lui venir en aide.

L'automne dernier, la conserverie alors en sous-effectif, avait eu besoin d'un coup de main : des ouvriers maraichers avaient aussitôt répondu présent et participé à des sessions d'étiquetage de conserves auxquels s'étaient joints des administrateurs et des adhérents qui avaient répondu à notre appel !

Actuellement, c'est l'équipe du maraichage qui rencontre, depuis plusieurs semaines, des difficultés avec, tout d'abord, des **conditions climatiques compliquées** : des températures très froides début mai, puis des chaleurs caniculaires qui ont rendu les sols impraticables car "durs comme de la pierre" rendant impossible la plantation de nos jeunes plants !

Ci-dessous, des relevés de températures réalisés par Sébastien BOUET, un ami maraicher de Marcoussis : en moins d'une semaine, nous sommes passés de **1°C mini à dans les serres à 50°C...** alors que nous sommes au PRINTEMPS ! Ces températures caniculaires ne seront pas sans conséquence : notre production maraichère, pourtant prometteuse, ne sortira pas indemne de ce 1er épisode printanier de dôme de chaleur... Et les légumes de plein champs ne sont pas non plus épargnés par ces fortes chaleurs : les concombres sont en retard, etc.



Une baisse dans les effectifs est venue renforcée la difficulté, nous avons à ce jour 12 salariés en insertion dans l'équipe maraichage au lieu de 20. Des recrutements sont actuellement en cours mais nous recevons peu de postulants. Alors tout au long de la semaine, les **salariés permanents** de la Ferme ont, chacun à leur tour, participé pendant quelques heures à des missions de maraichage : Amélie et Hélène au désherbage d'une parcelle de betteraves, Mada, Mimouna, l'équipe de la conserverie ainsi que Laure et Lou-Ann ont repoté des plants de jeunes pousses aidées par Christophe, Denis et Thierry, **administrateurs** et **bénévoles**. Sans oublier, Brigitte et Pierre-Jean, administrateurs, qui ont patiemment enlevé les "gourmands" de nos pieds de tomates dans la serre près de la Ferme... Merci à toutes et tous !



Si vous aussi avez la possibilité de **venir nous aider**, n'hésitez pas !

De **JUIN à SEPTEMBRE**, venez participer aux plantations, désherbage ou récoltes : tous les **MERCREDIS**, **rdv à 8H ou à 13H**, dans la grande salle commune de la Ferme !

Il n'est **pas nécessaire de s'inscrire** ! Vous venez à 8 h ou à 13 h, le ou les mercredis de votre choix, et Alain, Helmina et Juan, nos encadrants maraichers, seront là pour vous accueillir (bien respecter ces horaires en revanche car ensuite il n'y a plus personne à la Ferme, tout le monde est dans les parcelles ;)

Vous pouvez venir pour 2 h, 4 h ou toute la journée si vous le souhaitez : dans ce cas, n'oubliez pas votre pique-nique !

A bientôt à la Ferme 🧑🌾

## Notre rendez-vous de la semaine

🎉 Nous sommes très heureux de vous convier à la **4ème édition de notre marché annuel artisanal** !

Venez découvrir des **CREATEURS et PRODUCTEURS LOCAUX** (produits d'entretien écologique, bijoux, distillerie artisanale, créations upcyclées\*, vêtements enfants, pâtisseries artisanales, fleurs fraîches bio, laine et produits dérivés, etc.) à la Ferme des Potagers de Marcoussis située Chemin du Regard à Marcoussis :

**VENDREDI 12 JUIN de 12 h à 19 h - SAMEDI 13 JUIN de 9 h30 à 13 h**

*\*MaisonEma fait de la récupération de sweats et de vestes de seconde main : n'hésitez pas à faire du tri dans vos placards et à les lui apporter :)*

Au plaisir de vous accueillir, parlez-en autour de vous 🌻

# MARCHÉ DE CRÉATEURS & PRODUCTEURS

## FERME DES POTAGERS DE MARCOUSSIS

**VENDREDI 12**    **SAMEDI 13**  
**JUIN**                    **&**                    **JUIN**  
12 H À 19 H                    9 H30 À 13 H

**La Ferme  
des Potagers  
de Marcoussis**

**CHEMIN DU REGARD  
91460 MARCOUSSIS**

## La recette de la semaine

### Fèves poêlées



Les fèves sont un légume savoureux, légèrement sucré et riche en protéines végétales, vitamines B et en fer, parfait en accompagnement, en salade, en soupe ou dans des pâtes. Elles se marient très bien avec l'ail, le citron, la menthe, le fromage (feta, pecorino...), mais aussi avec des notes fumées (pancetta, paprika).

## 👉 Comment préparer les fèves ?

**Écosser les fèves** : ouvrez les cosses en appuyant sur la jointure et extrayez les fèves. Jetez les cosses.

**Blanchir et retirer la peau (étape cruciale)** : Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez les fèves 2 à 3 minutes. Égouttez-les et plongez-les immédiatement dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson. La peau se détachera alors facilement. Pincez chaque fève entre vos doigts pour **faire sortir le cœur vert tendre**.

**Cuisson à la poêle** : Dans une poêle, faites fondre une noix de beurre (ou un filet d'huile d'olive) à feu moyen. Ajoutez les fèves pelées et une gousse d'ail écrasée. Faites revenir 3 à 4 minutes, en remuant.

**Assaisonnement final** : Salez, poivrez, et ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche ciselées. Mélangez délicatement et servez immédiatement en accompagnement ou sur des toasts de pain grillé.

## Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de courgettes, 2 fenouils, 500 g de fèves, 1 botte d'oignons, 1 botte de blette, 2 salades, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 1 botte de betteraves, 1 botte d'oignons, 1 fenouil, 1 salade (*nous voulions mettre des fraises dans les Petits Paniers mais la pluie du week-end dernier les a trop abîmées, nous espérons que cela sera possible la semaine prochaine ou suivante*)

**ACCES AU PLANNING  
BENEVOLAT BOUTIQUE DU  
SAMEDI MATIN (scannez le QR  
CODE ou cliquez dessus, j'ai mis  
un lien ;) 👉**

**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)

[Facebook](#) - [Insta](#)

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

[Se désinscrire](#)

