



17 juin 2026 - n° 1153

# La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS  
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

## Zoom sur un parcours d'insertion

### **L'insertion professionnelle : notre coeur de métier !**

La Ferme des Potagers de Marcoussis est une structure de l'**IAE** (Insertion par l'Activité Economique).

Notre coeur de métier est, en plus de proposer une **activité professionnelle** (comme le maraichage biologique, la transformation alimentaire, l'administration, la vente en boutique, les livraisons, la préparation de commandes, etc.) à des Femmes et des Hommes sans emploi, rencontrant des difficultés socioprofessionnelles, de les accompagner par un **suivi individuel renforcé** pendant une durée maximale de 2 ans.

L'objectif de ce parcours d'insertion est d'amener nos salarié(e)s en CDDI (Contrat à Durée Déterminée d'Insertion) à effectuer une **sortie dite dynamique** : sortie en emploi durable (CDI, CDD de + de 6 mois...), sortie en emploi de transition (CDD ou intérim de - de 6 mois, création d'entreprise...) ou sortie positive (formation, retraite...).

Après l'obtention de son BAC pro Commerce, **Maëlia** ne sait plus dans quelle direction aller, elle perd confiance en elle, se renferme sur elle-même, perd pied... Sa conseillère de France Travail lui propose alors de **postuler à la Ferme des Potagers de Marcoussis**. Maëlia arrive à la Ferme en juillet 2024 pas tout à fait convaincue : *"le maraichage s'était pas trop mon truc !"* et elle pense rester pendant 4 mois *"juste pour voir !"*...



Malgré ses appréhensions elle saisit cette opportunité qui lui est offerte et finalement profite pleinement pendant 2 ans de ce parcours et de cet accompagnement en se sentant bien et à sa place à la Ferme.

*"C'est une structure formidable qui nous permet de prendre le temps, du temps pour soi, pour réfléchir aux choses importantes, se sociabiliser et se faire de nouvelles amitiés"* nous dit Maëlia.

Elle **reprend confiance en elle** et se souvient que depuis toute petite, ce qui lui plaît le plus c'est l'Onglerie alors pourquoi ne pas faire le métier dont on rêve ! Elle travaille sur son projet avec Eric puis avec Yann, notre chargé d'insertion professionnelle, et démarre sa formation cette semaine auprès de l'organisme LUSITIE NAILS en vue de décrocher son **certificat de prothésiste ongulaire**. Pour conclure, Maëlia nous dit : *"Avec Elyna, on se disait souvent que les Potagers nous ont sauvés : il fallait que cela arrive dans nos vies pour prendre le bon chemin !"*

**Nous te souhaitons bonne continuation Maëlia !**

## Installation photovoltaïque à la Ferme

Acteur de la transition écologique et alimentaire depuis sa création en 1999, l'association La Ferme des Potagers de Marcoussis, chantier d'insertion professionnelle par le maraichage biologique et la transformation agroalimentaire, a fait le choix de pratiques respectueuses de l'environnement.

La construction de ses locaux en 2014, en vue d'accueillir sa conserverie artisanale, n'a pas dérogé à cette volonté mais il a cependant fallu attendre 2026, et de nombreuses étapes intermédiaires, pour rendre La Ferme des Potagers de Marcoussis **plus autonome dans sa consommation électrique**.

En 2024, une étude réalisée par l'ALEC Ouest Essonne confirme l'intérêt économique du projet au vu du profil de consommation électrique de la Ferme (consommation à 80 % en journée et accrue pendant l'été).

En 2025, une étude de la structure effectuée par l'entreprise AKILA, basée à Choisy-le-Roi, confirme la possibilité de pose de panneaux solaires sur la toiture du

bâtiment principal qui bénéficie d'une bonne exposition sud-ouest.

En avril 2026, l'entreprise GIBSOL, spécialisée dans l'installation photovoltaïque, basée à Nozay, réalise la pose des **50 panneaux solaires français** (VOLTEC SOLAR).



L'installation est dimensionnée pour de l'autoconsommation mais la vente du surplus de production sera possible.

## La recette de la semaine

### Gaspacho de Courgettes & Blettes



Lavez puis coupez **500 g de courgettes** et **4 feuilles de blettes** entières.

Epluchez et découpez **1 oignon** et mettez-le à cuire dans une poêle avec **1 càs d'huile d'olive**. Ajoutez les légumes et laissez cuire en remuant régulièrement.

Lorsque les légumes sont cuits, mettez-les dans un blender et ajoutez **200 g de yaourt grec** (ou fromage blanc), **1 gousse d'ail**, le **jus d'1/2 citron** pressé, **8 feuilles de menthe** ou **basilic**, sel & poivre.

Mixez longuement jusqu'à obtenir une crème lisse puis versez l'eau froide petit à petit pour ajuster la fluidité.

Ajoutez **2 càs d'huile d'olive** en filet en mixant quelques secondes pour émulsionner (texture plus velouté). Placez au réfrigérateur au moins 2 heures et servez très frais.

## Composition des paniers

Grand Panier : 700 g de courgettes, 500 g de fèves, 1 fenouil, 1 botte d'oignons, 1 botte de blettes, 1 botte de ciboulette, 2 salades

Petit Panier : 700 g de courgettes, 1 botte d'oignons, 1 botte de blettes, 1 salade

**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](#)

