



4 février 2026 - n° 1137

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Récapitulatif du prix de nos paniers en 2025

Un montant lissé sur l'année

Notre formule d'abonnement prévoit la livraison d'un panier par semaine sur 48 semaines (4 semaines de non distribution par an, vous en êtes informés en amont) et, de votre côté, vous pouvez également annuler, si vous le souhaitez **5 semaines aux dates de votre choix**.

Nous ne nous engageons **pas sur une quantité, ni sur un poids** de livraison car la récolte est fonction de ce qui est arrivé à maturité et il est donc impossible d'estimer à l'avance un poids moyen. En revanche, nous nous engageons à vous livrer chaque semaine, pour les Petits Paniers, **3 à 4 variétés de légumes et/ou fruits de saison, bio et locaux** et pour les Grands Paniers, ce sont **6 à 8 variétés**.

Le prix de nos paniers est **lissé sur l'année** (certains produits valant plus chers que d'autres : champignons, tomates anciennes, mesclun de jeunes pousses, mâches, etc. ont un prix au kilo bien supérieur à celui des pommes de terre ou des carottes par exemple).

Tout au long de l'année, nous effectuons un **suivi comparatif** rigoureux du prix des légumes et fruits que nous mettons dans nos paniers par rapport au prix de ces mêmes légumes et fruits bio vendus à la boutique.

Ce qui nous permet, en fin d'année, de pouvoir vérifier si le prix moyen du panier que nous avons déterminé est en rapport avec la **"valeur marchande" réelle** ou au-dessous ou au-dessus.

Le **Petit Panier**, que l'on vient chercher directement à la Ferme des Potagers de Marcoussis, est facturé **9,50 €** et le **Grand Panier** est à **18,50 €**. Ce sont ces deux **tarifs de référence** que nous utilisons pour effectuer le comparatif et nous sommes heureux de vous annoncer qu'au final la **valeur marchande de nos Petits Paniers est supérieure de 10 %** par rapport au prix que nous vous facturons et de **1 %**

supérieure à celui facturé pour le Grand Panier. Dans le tableau, ci-dessous, vous pouvez également voir la valeur la plus basse et la valeur maximum de vos paniers en 2025.

	Petit Panier		Grand Panier	
Moyenne 2025	10,54 €	10 %	18,63 €	1 %
prix min	6,65 €	-43%	10,82 €	-71%
prix max	17,50 €	+46%	25,05 €	+26%

Les adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers **en livraison sur un point de dépôt** ont un tarif unitaire plus élevé car nous ajoutons 1,50 € par panier livré (le Petit Panier est donc facturé **11 €** et le Grand Panier **20 €**).

Ce **coût complémentaire** correspond à la main d'oeuvre nécessaire à la préparation et à l'individualisation des paniers, conditionnés dans des sacs kraft compostables, distribués lors de **3 tournées** (mercredi après-midi, jeudi matin et vendredi après-midi) sur un total de **17 points de dépôt** : il faut préparer et individualiser X petits paniers et X grands paniers pour la tournée de mercredi après midi, etc. Cette opération nécessite la mobilisation de deux préparateurs/trices.

A cela vient s'ajouter le coût de la livraison (essence) et la mobilisation de nos deux chauffeurs livreurs : **Sébastien** et **Léo**.



Léa et **Emeric** sont en charge de la préparation de vos paniers (photo ci-dessus) : ils forment un très bon binôme, complémentaires dans leur mission, et ont à coeur de vous préparer de beaux paniers !

Si certains légumes ne nécessitent qu'un comptage avant d'être mis, à la pièce ou en botte, dans les paniers (salades, radis, concombres, etc.), d'autres doivent au préalable être pesés avant d'être mis en vrac dans les paniers (pour les légumes

non fragiles : carottes, oignons, navets, etc.) ou dans des sachets (pour les légumes fragiles ou de petites tailles : tomates, haricots verts, choux de Bruxelles, etc.) : dans une démarche antigaspi, respectueuse de l'environnement, nous utilisons le moins possible d'emballage.

Un **contrôle de la composition** et un **recomptage de chaque panier** sont effectués avant le départ en livraison. Malgré le soin apporté, il peut arriver que nos préparateurs/trices oublient de mettre un légume dans un panier ou bien qu'un légume abimé, sur la quantité manipulée, échappe à leur vigilance : n'hésitez pas dans ce cas à nous en faire part immédiatement afin que le légume abimé ou manquant soit ajouté dans votre panier de la semaine suivante. Votre contact Laure : L.gibou@pdm91.fr

La recette de la semaine

Galettes croustillantes de Radis d'hiver

Commencez par peler **1 grand radis (environ 500 à 600 g)** puis râpez-le à l'aide d'une râpe à gros trous et mettez-le dans un saladier.

Égouttez l'excès d'eau car le radis libère beaucoup d'eau. Ajoutez un peu de **gros sel** pour faire sortir davantage d'humidité, laissez reposer 5 à 10 minutes, puis pressez bien avec les mains pour retirer le maximum de liquide. *Cette étape est cruciale pour obtenir une texture croustillante à la cuisson.*

Ajoutez **½ càc de poivre noir ou blanc**, **½ càc de mélange de cinq épices (facultatif)**, un peu de **ciboulette ou d'oignons verts hachés** et mélangez bien. Ajoutez **1 œuf**, **3 càs de farine** et **3 càs de fécule de maïs** (ou de pomme de terre). Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, assez épaisse pour former des galettes.

Prélevez une portion de la préparation et façonnez une petite galette d'environ 1 cm d'épaisseur avec les mains légèrement humides.

Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'**huile végétale**. Déposez les galettes et faites-les cuire à feu moyen-doux pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes à l'extérieur (*Il est important de ne pas cuire à feu trop fort, afin que l'intérieur reste fondant et bien cuit sans brûler l'extérieur. La cuisson lente permet au radis de développer une douceur subtile et une texture moelleuse*).

👉 Cuisson au four : Si vous préférez éviter la friture, vous pouvez également cuire les galettes au four, à 180°C, pendant environ 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

👉 Pour une version plus gourmande, vous pouvez ajouter du fromage râpé de votre choix à la préparation. Vous pouvez aussi enrichir la recette avec de la carotte râpée, du chou finement émincé ou même un peu d'ail haché.

Ces galettes de radis se dégustent aussi bien chaudes que tièdes, accompagnées d'une sauce soja légère, d'une sauce pimentée, ou simplement d'un peu de vinaigre de riz et d'une **salade de mâche ou de moutarde** par exemple.

Composition des paniers

Grand Panier : 2 ou 3 radis d'hiver (environ 1 kg), 800 g de poireaux, 500 g de topinambours, 1 ou 2 céleri rave (environ 500 g), 1 botte de blette, 300 g de moutarde, 200 g de mâche

Petit Panier : 2 ou 3 radis d'hiver (environ 1 kg), 800 g de poireaux, 1 botte de blette, 200 g de mâche

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



Cofinancé par
l'Union européenne

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](#)

