



11 février 2026 - n° 1138

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Préparation de la saison de maraichage 2026

L'hiver, une période pour préparer la saison suivante

L'hiver est une saison creuse pour le maraichage et donc propice aux **travaux d'amélioration** et/ou de **réparations diverses** que cela soit au niveau de nos **équipements collectifs** (entretien du bâtiment, rénovation des parties communes, etc.) mais aussi du **matériel agricole** et des **outils de maraichage** indispensables pour la préparation des sols, étape cruciale pour assurer la réussite des cultures.

Sur la photo ci-dessous, **Alain**, encadrant maraicher, procède au remplacement des dents du **Cultirateau**, un outil agricole conçu pour la **préparation des sols** et en particulier pour la **création et l'entretien des planches de culture**. Il combine les fonctions du cultivateur et du râteau, d'où son nom. Son principal objectif est de préparer un lit de semence fin et homogène, optimisant ainsi la germination des graines et la croissance des jeunes plants.

Le fonctionnement du cultirateau repose sur l'action combinée de dents et de lames. Les dents, en pénétrant le sol, décompactent et aèrent la terre, favorisant ainsi une meilleure infiltration de l'eau et des nutriments. Elles "rencontrent" beaucoup de cailloux et sont à changer tous les ans.

Les lames, quant à elles, nivellent la surface du sol, éliminant les mottes et les débris végétaux pour obtenir une texture homogène. Elles sont donc moins exposées aux chocs mais doivent cependant être nettoyées pour repartir dans cette nouvelle saison de plantation à venir.



Dans notre pépinière, on s'active depuis plusieurs semaines à la préparation des semis.

La première étape est la **création des mottes de terreau** (photos ci-dessous). Nous disposons d'une **motteuse** (également appelée presse-motte) qui permet de former des mottes de terre de taille régulière, prêtes à recevoir les semences.. Cette régularité favorise le développement des jeunes plants et optimise également les plantations. Le terreau doit préalablement être travaillé (humidifié et mélangé) avant d'être mis dans la motteuse et créer des mottes homogènes... qui ressemblent à de grosses plaques de chocolat !



L'étape suivante consiste à **semer des graines**, une par une, dans ces mottes de terreau : un travail minutieux !

Les plateaux de mottes ensemencées sont ensuite placés "au chaud" dans la pépinière afin que les jeunes plants s'y développent, **à l'abri de tout choc hydrique ou thermique**. Ci-dessous, les navets ont déjà de jolies feuilles !

Le repiquage des jeunes plants en pleine terre débutera début mars.



Avant de planter nos futurs légumes en pleine terre, il faut préparer les sols et les "enrichir" de façon naturelle, condition indispensable à l'agriculture biologique. Pour ce faire, nous procédons à l'**épandage de fumier de cheval** qui est un mélange des déjections et de la litière usagée (paille).

Celui-ci nous est généreusement offert et livré par un centre équestre, tout au long de l'année, ce qui nous permet de lui laisser le temps de composter. En effet, il faut lui laisser le temps de vieillir un peu : le fumier frais ou trop jeune contient un fort pourcentage d'ammoniaque susceptible de brûler les cultures et, potentiellement des germes pathogènes et des graines adventices. Par ailleurs, le processus de sa décomposition utilise énormément d'azote, ce qui pourrait se faire au détriment des légumes en cas d'utilisation de fumier insuffisamment décomposé.

Une fois composté, le fumier de cheval a de nombreuses propriétés : grâce à sa texture riche en paille, qui se transforme au fil du temps en humus, il permet d'**amender les terres** en améliorant et en **régénérant la structure du sol**.

Il est également un **fertilisant organique naturel** de qualité : riche en potassium et en azote, le fumier de cheval libère ses nutriments lentement dans le sol. L'**azote** permet la croissance des tiges, branches et feuillage. Le **potassium** favorise le développement des fleurs et des fruits des végétaux.

En revanche, le fumier de cheval est relativement pauvre en **phosphore** qui assure quant à lui le développement des racines et la résistance aux maladies, c'est la raison pour laquelle nous devons **associer le fumier au compost** réalisé avec nos légumes trop abîmés, les épluchures de la conserverie, etc. pour obtenir ce **trio gagnant de minéraux** nécessaires à la croissance des végétaux.

Nos salariés en insertion maraichers épandent spécifiquement ce fumier composté (photo ci-dessous, à gauche) sur les parcelles qui accueilleront d'ici quelques mois des légumes exigeants en azote : tomates, aubergines, etc.



Sur la photo ci-dessus, à droite, une autre équipe de salariés en insertion maraichers enrichissent nos planches de culture d'une autre **matière organique locale** qui permet d'amender les terres en améliorant et en régénérant la structure du sol : les **drêches d'orge bio** (résidus du brassage des céréales) de la **brasserie artisanale Bio OX** située à Marcoussis.

A la Ferme des Potagers de Marcoussis, on pratique l'**économie circulaire** qui consiste à produire des biens (ou des services) en préservant l'environnement, limitant la consommation et le gaspillage des ressources et la production des déchets : ainsi ces drêches ne sont plus un déchet de la brasserie puisqu'elles sont réutilisées et parcourent moins de 3 km pour arriver dans nos parcelles !

Leurs bières bio et locales sont en vente à la boutique de la Ferme (et en ligne également pour nos adhérents sur les points de dépôt) : la boucle est bouclée 🍷🍷

La recette de la semaine

Soupe de Carottes, Pommes de terre & Poireaux

Épluchez **1 oignon**, **600 g de carottes** et **2 pommes de terre** moyennes.

Lavez le tout et coupez en morceaux. Retirez la partie trop verte de **2 poireaux** : fendez-les en deux puis rincez-les soigneusement et émincez-les.

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans 1 càs d'**huile d'olive** pendant 3 minutes. Ajoutez les poireaux, une pincée de sel et laissez fondre 5 minutes, puis saupoudrez d'**1/2 càc de curry doux** ou de **cumin** ou de **curcuma** (au choix), mélangez avant d'ajouter les carottes, les pommes de terre et **2 gousses d'ail** émincées. Mélangez et versez 1 litre de **bouillon de légumes** ou de volaille bio.

Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux environ 25 minutes (jusqu'à ce que les carottes soient tendres).

Mixez plus ou moins selon votre goût.

👉 Goûtez et n'hésitez pas à ajouter une pointe de piment d'Espelette, un nuage de crème fraîche ou un filet d'huile d'olive et, pour le croustillant, un peu de zaatar ou d'oignons frits.

Servez bien chaud.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de carottes*, 1 kg de pommes de terre (toute consommation), 800 g de poireaux, 500 g de radis d'hiver (bleus et/ou noirs), 400 g d'oignons, 500 g d'épinards, 200 g de mâche, 200 g de mesclun (mizuna, pousses de betterave, roquette)

Petit Panier : 1 kg de carottes*, 800 g de poireaux, 500 g de radis d'hiver (bleus et/ou noirs), 300 g de moutarde

**ces carottes proviennent d'un producteurs Bio partenaire de la Ferme*

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](#)

