



18 février 2026 - n° 1139

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Des pommes bio et locales dans vos paniers

Pommes d'Abit : notre partenaire arboriculteur Bio de Seine-et-Marne

Cette semaine, les savoureuses pommes à croquer de **Les Pommes d'Abit** sont de retour dans vos paniers !

Agriculteurs depuis trois générations à **Beton-Bazoches** en Seine-et-Marne (77), la famille s'est spécialisée dans la production en **Agriculture Biologique de pommes à couteau** en 2014.



Aujourd'hui, c'est Valentin ABIT qui a repris l'exploitation arboricole : le verger de 3 hectares est composé de **6000 pommiers** de 17 variétés différentes.

Leur production Bio est vendue exclusivement en Ile-de-France.

Aucune application de pesticides ou autres résidus sur les fruits qui ne subissent également **aucun traitement pour leur conservation** : après leur récolte, à l'automne, les pommes sont stockées dans des chambres froides à 3°C.

Durant l'été, **aucune irrigation** n'est pratiquée, le rendement à l'hectare est donc moins élevé mais les pommes ont bien meilleure saveur !

Des **ruches** ont été installées dans le verger et des **haies champêtres** plantées en bordure des parcelles ce qui permet d'attirer un maximum d'insectes et d'assurer une meilleure **pollinisation** au printemps.



Leurs pommes à couteau, également appelées pommes de table ou pommes à croquer, sont des fruits cultivés pour être dégustés **crus sans préparation**, à la différence des pommes à cidre qui portent le nom de leur utilisation finale.

Elles renferment une chair juteuse, croquante, parfumée, sucrée et plus ou moins acidulée, selon les variétés. Elles sont récoltées de la fin de l'été à l'automne et peuvent ensuite être consommées durant tout l'hiver.

Ces pommes sont particulièrement adaptées à la consommation fraîche, dans des salades de fruits ou en association avec des fromages par exemple. En plus d'être de très bons fruits de table, **la plupart se prêtent aussi bien à la cuisson**. Selon les variétés, elles possèdent chacune leur caractère révélant une palette aromatique très variable à la dégustation.

🍏 Dans vos paniers, la variété de **pommes Dalinsweet** : croquante, juteuse, sucrée et légèrement acidulée, sa douceur séduira vos papilles !

Sa chair ferme lui permet également de bien supporter la cuisson, vous pouvez également la déguster en tarte.

🍏 Notre partenariat porte également sur l'approvisionnement de notre **boutique à la Ferme** mais aussi de notre **conserverie** et c'est avec leurs pommes abîmées et/ou "moches", dans une **démarche anti-gaspi**, que nous fabriquons nos compotes et nos jus de pommes. Ce qui leur permet de pouvoir valoriser des fruits qui ne trouvent pas acheteurs : **un partenariat gagnant-gagnant pour des acteurs locaux et Bio !**

La recette de la semaine

Soupe de Radis noir & Poireaux à la cardamome

Coupez la partie verte et la barbe de **3 poireaux moyens**, les tailler en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçons avant de les rincer.

Pelez et coupez **300 g de radis noirs** en cube.

Mettez les légumes dans une casserole avec **1 cube de bouillon de légumes bio**, couvrez-les avec **1 litre d'eau** et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Ajoutez **10 cl de crème fraîche liquide** et **2 càc de cardamome en poudre** puis mixez à votre convenance pour obtenir une soupe avec morceaux ou un velouté.

Ajoutez un peu de **poivre** (le bouillon aura déjà salé la préparation) et servez chaud.

Composition des paniers

Grand Panier : 1 kg de pommes*, 800 g de poireaux, 400 g d'oignons, 300 g de navets violets, 1 ou 2 radis noirs (environ 300 g), 250 g de moutarde, 1 botte de pourpier

Petit Panier : 1 kg de pommes*, 800 g de poireaux, 1 ou 2 radis noirs (environ 300 g), 250 g de mesclun (pousses de betterave, roquette et mizuna)

**Ces fruits proviennent d'un maraichers bio et en circuit-court*

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](#)

