



12 août 2026 - n° 1157

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Focus sur l'activité estivale de notre conserverie

Pour l'équipe de la conserverie, l'été est la période la plus chargée de l'année en terme de production. L'activité bat son plein et les plannings de production sont bien remplis depuis le début de la saison et jusqu'à fin septembre au moins.

Mada, responsable de la conserverie, Mimouna, aide-encadrante, et l'équipe de salarié.es en insertion alternent les **réalisations de conserves artisanales** pour le **TAF** (Travail A Façon : prestation de service qui consiste à transformer la surproduction de fruits et légumes d'autres maraichers qu'ils commercialisent ensuite eux-mêmes en leur nom propre) mais aussi pour notre **marque propre "La Cuisine des Potagers"**.

C'est donc actuellement que sont mitonnées nos délicieuses recettes d'été (ratatouille, gaspacho, jus et sauce tomate, tartinades, pesto, etc.) que vous pouvez retrouver à la **boutique de la Ferme**, chez nos **distributeurs partenaires** mais aussi, une fois par mois, sur notre **boutique en ligne** à l'attention de nos adhérents livrés sur des points de dépôt hors Marcoussis.



Tout commence par le **lavage**, l'**épluchage** et le **découpage** des fruits ou légumes et autres aromates en fonction des recettes. Après la pesée, ils sont ensuite cuits dans une énorme **sauteuse**. La préparation va plusieurs fois être passée au tamis pour ne pas perdre de la précieuse matière qui est ensuite remise dans la sauteuse pour garder une belle homogénéité.



Lorsque la cuisson est terminée, l'équipe procède au **dosage** et au **remplissage** des bocaux.





La fermeture des bocaux se fait immédiatement grâce à la **capsuleuse**.

La **pression** contenue dans les bocaux est également vérifiée : cette étape est très importante car elle garantit l'**étanchéité** pour éviter tout risque de contamination mais aussi assurer la qualité du produit avant le passage en autoclave.



Les bocaux hermétiquement clos sont ensuite disposés, en étage, dans le panier avant mise en **autoclave** (ci-dessous nos deux autoclaves qui ressemblent à de grosses cocottes-minute) pour l'**appertisation** : procédé de stérilisation et de pasteurisation issu du nom de l'inventeur de ce mode de conservation par la chaleur, Nicolas APPERT.



Des échantillons sont ensuite mis à l'**étuvage** : une étape obligatoire, imposée par les autorités sanitaires, avant toute commercialisation de produits transformés. Ces bocaux tests sont placés dans une étuve durant une semaine à 37°C puis à 55°C pour favoriser un éventuel développement microbien qui aurait survécu à l'étape d'appertisation dans l'autoclave.

Une fois toutes ces étapes validées, il ne nous reste plus qu'à vous proposer de déguster nos conserves bio, artisanales et solidaires.

Et pour l'été 2026, encore une nouvelle recette : un **gaspacho courgette & concombre** que vous pourrez bientôt découvrir 😊



Rappel : samedi 15 août férié, nous sommes fermés

☀️ Comme vous le savez, notre chantier d'insertion professionnelle est fermé tous les jours fériés, nous serons donc **fermés samedi 15 août 2026**.

La boutique sera fermée ce jour là (*pensez à venir faire vos courses de produits frais et bio mercredi, jeudi et vendredi ;*) et les adhérents qui retirent habituellement

leurs paniers à Marcoussis les vendredis et/ou samedis pourront **venir chercher leur panier ce vendredi 14 août de 12 h à 19 h uniquement.**

Merci, belle semaine à toutes et tous !

La recette de la semaine

Guacamole de courgettes

Lavez **400 g de courgettes**, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur 15 minutes, égouttez et laissez refroidir.

Faites griller **40 g de pignons de pin** à sec dans une poêle.

Épluchez **1 oignon**, coupez-le en morceaux et placez-le dans le bol d'un mixeur avant d'y ajouter les courgettes, les pignons, **100 g de fromage de chèvre** (*vous pouvez remplacer par un autre fromage frais plus neutre en goût*) et **1/2 cac de piment d'Espelette** (ou tout autre épice de votre choix). Mixez jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse.

Salez et rectifiez le dosage du piment si besoin. Mettez au frais au moins 1 heure.

Servez accompagné de tortillas, de gressins ou de bâtonnets de légumes.

Composition des paniers

Grand Panier : 1/2 pastèque, 1 kg de courgettes, 2 aubergines, 3 poivrons, 2 concombres, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de tomates cerise, 1 salade, 1 botte de ciboulette

Petit Panier : 1 kg de courgettes, 1 kg de tomates anciennes, 500 g de prunes mirabelles, 1 botte de ciboulette

ACCES AU PLANNING BENEVOLAT BOUTIQUE DU SAMEDI MATIN

👉 scannez le QR CODE ou cliquez

[ici](#)

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

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

[Se désinscrire](#)

