



2 septembre 2026 - n° 1160

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

**Nos rendez-vous de la semaine : Fête du Village
et Forums des Associations**



Ce **samedi 5 septembre** plus d'une cinquantaine d'associations et de producteurs locaux (stands divers, food trucks, etc.) seront présents pour la **Fête du Village à Marcoussis**, dans le **Parc des Célestins** de **10h30 à 18h**.

Au programme de cette journée : démonstrations sportives (Jujitsu, gym aux agrès, etc.), animations (pompiers et incendie, théâtre et poésie, etc.) et pleins d'autres activités à découvrir sur place (jeux pour enfants, color party, etc.)

👉 La **Ferme des Potagers de Marcoussis** et **Artisans du Monde** seront présents sur les **stands mutualisés 33 et 34** : venez nous rencontrer avec vos familles, amis, voisins, collègues à qui vous avez sans doute déjà parlé des bons paniers de légumes et fruits de saison, Bio, locaux et solidaires que vous dégustez chaque semaine, mais aussi, et surtout, de notre cœur de métier, l'insertion professionnelle, que vous soutenez grâce à votre abonnement !

Et n'oubliez pas notre offre de parrainage : pour tout abonnement souscrit grâce à vous, nous vous offrons ainsi qu'à votre filleul(le), une corbeille de nos conserves artisanales (cette offre n'est pas unique : vous pouvez faire autant de parrainage que vous le souhaitez ;)

Les forums des associations auront lieu dans beaucoup de communes en ce premier week-end de rentrée.

Un rendez-vous incontournable qui permet de découvrir toutes les activités que l'on peut pratiquer mais aussi aller à la rencontre des bénévoles des associations sportives, éducatives, culturelles, solidaires... et si l'on a un peu de temps s'engager à leurs côtés ! Nous ne pouvons malheureusement pas participer à tous les forums dans la dizaine de ville où nous avons des points de dépôt de nos paniers.



En plus de Marcoussis, nous serons présents à **Saint-Germain-lès-Arpajon**, à l'**espace Olympe de Gouges** de **9h à 17h** et à **Les Ulis**, à l'**espace Culturel Boris Vian**, de **9h30 à 17h (stand A5)**. Démonstrations et animations diverses et variées sont également prévues tout au long de la journée.

Au plaisir de vous y rencontrer !

Quoi de neuf à la boutique ?

Du **SANS gluten** !

Nous sommes heureux d'accueillir BIOREVOLA, des produits

Bio et SANS gluten, fabriqués en **Haute-Savoie** : crackers, gressins, pains, moelleux au chocolat et pâtes !

Luc et Amy CHARNAY reprennent les rênes de la marque en 2024 : ils héritent de 20 ans d'expertise de l'entreprise dans la fabrication de produits sans gluten bio et y apportent leur touche : " *Nous ne cuisinons pas seulement « sans » mais « avec » : avec une authenticité sincère, des ingrédients vrais, et une créativité*

naturelle qui respecte l'intégrité de chaque aliment".



Tous leurs produits sont garantis :

- Sans gluten (moins de 20 mg/kg) certifiés par l'AFDIAG, Association Française des Intolérants au Gluten
- Fabriqués et conditionnés dans un atelier dédié, sans traces de gluten
- Elaborés à partir d'ingrédients de très grande qualité, garantis sans gluten et issus de l'agriculture biologique
- Sans colorant, sans conservateur et sans OGM
- En partie remboursés par la Sécurité Sociale pour les personnes diagnostiquées "maladie coeliaque".

👉 En vente à la boutique de la Ferme et dans la boutique en ligne !

Ouverture mensuelle de la boutique en ligne

Commandez, c'est livré !

Chaque début de mois, nous proposons à nos adhérent(e)s qui reçoivent leurs paniers sur un point de dépôt autre que Marcoussis, et qui n'ont donc pas accès à la boutique de la Ferme, de **compléter leur panier hebdomadaire**.

La boutique en ligne est ouverte à partir de ce mercredi 2 septembre et vous avez la possibilité de **commander jusqu'au lundi 7 septembre**.

Livraison de votre commande **mercredi 9 et jeudi 10 septembre** sur votre point de dépôt habituel en même temps que votre panier mais dans un **sac ou carton nominatif à part**.

🍞 NOUVEAUTE : les **produits SANS GLUTEN et Bio** de BIOREVOLA,

🍅 Sélection de **fruits et légumes** bio, produits en Essonne (Ferme Lafouasse et Ferme des Grands Champs) et France (Bioalizés), et bien sûr de saison !

🍪 Epicerie sucrée et salée : miels, oeufs extra frais, pains, légumineuses, huiles, vinaigres, chips, etc. Et bien sûr NOS conserves bio artisanales produites à la Ferme des Potagers de Marcoussis **«La Cuisine des Potagers»** : tartinades et houmous courgettes, pesto basilic & noisette, jus et sirops de fruits, veloutés, ratatouille, compotes, jus et sirops de fruits, confitures, etc.

 Vins bio et solidaires de Vigne de Cocagne, Bières artisanales OX et boissons (Ice Tea, Limonade, etc.) d'Artisans du Monde.



Pour consulter les produits proposés et/ou passer commande, rendez-vous sur votre espace Adhèrent (*votre identifiant est votre adresse mail et votre mot de passe est votre nom de famille TOUT en majuscule*) du logiciel CocagneBio et cliquez sur **"Passer une commande"**.

Le montant de votre commande sera prélevé en fin de mois en même temps que le prélèvement des paniers.

Pour toute question, contactez Laure au 01 64 49 52 80 ou l.gibou@pdm91.fr

La recette de la semaine

Flans de Poivrons & Blettes

Faites préchauffer le four à 180°C

Lavez et découpez (épépinez) les **3 poivrons** en petits dés.

Lavez et découpez les **côtes de blette** en petits dés puis découpez grossièrement les **feuilles de blette** (ne les mélangez pas)

Dans une sauteuse, avec un filet d'**huile d'olive**, faites revenir les poivrons et les côtes pendant 10 minutes à feu doux (les légumes doivent devenir tendres) puis ajoutez ensuite les feuilles de blette, laissez cuire encore 2 à 3 minutes en mélangeant régulièrement.

Une fois la cuisson terminée, mettez les légumes à égoutter dans une passoire. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez **3 œufs** et **20 cl de crème liquide** puis ajoutez les légumes bien égouttés. Salez, poivrez et ajoutez **½ càc de piment d'Espelette ou paprika**.

Remplissez 4 ramequins **beurrés** et mettez au four au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes.

Laissez tiédir avant de servir, bon appétit !

Composition des paniers

Grand Panier : 2 aubergines, 1 botte de blette, 1 botte de ciboulette, 3 poivrons, 1 salade, 1 melon, 500 g de tomates cerise, 1 kg de courgettes

Petit Panier : 1/2 pastèque, 1 botte de blette, 1 botte de ciboulette, 3 poivrons, 1 concombre

**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

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](#)

