



23 septembre 2026 - n° 1162

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Notre rendez-vous de la semaine

JOURNEE PORTES OUVERTES à la Ferme des Potagers de Marcoussis : **SAMEDI 26 SEPTEMBRE de 10 H à 17 H**

Nous serons très heureux de vous accueillir tout au long de cette journée au sein de la Ferme, ce formidable lieu de vie qui est aussi le vôtre, chères et chers adhérents ! Venez avec vos familles, amis, voisins pour leur faire découvrir le chantier d'insertion professionnelle que vous soutenez grâce à votre abonnement aux paniers.

Au programme :

- des **balades dans nos parcelles** en Agriculture Biologique et des **visites de notre conserverie artisanale** tout au long de la journée jusqu'à 17 h,
- notre **boutique Producteurs** sera ouverte en continu (*mais le retrait des paniers aura lieu de 10h à 12h30 comme d'habitude pour une question d'organisation, merci*) et nous vous proposerons des **dégustations de nos produits**,
- des moments de **rencontre et d'échange** avec l'équipe et les administrateurs/trices de l'association : présentation des missions d'insertion professionnelle, échanges sur le fonctionnement de la Ferme et ses projets...
- une **animation "abeilles et pollinisation"** par notre apiculteur Jean-Denis qui a ses ruches sur nos parcelles de 10 h à 12 h30,
- la possibilité de **déjeuner sur place** grâce au **food-truck "Home sweet Bowls"** présent de 11 h à 15 h 🍽️



JOURNÉE PORTES OUVERTES

venez découvrir
notre Ferme

SAMEDI
26 SEPTEMBRE

de 10 h à 17h

Dégustation & Foodtruck

VISITES

de notre
conserverie
artisanale

BALADES

dans nos parcelles
en Agriculture
Biologique

BOUTIQUE

ouverte
en continu

Chemin du Regard 91460 Marcoussis



Ouvert à toutes et tous, entrée libre et sans réservation : nous espérons vous voir nombreuses et nombreux ce samedi 26 septembre !

La recette de la semaine

Gaufre-burger de Courgette

Faites chauffer le gaufrier.

Épluchez **1 courgette (environ 500 g)**, retirez les extrémités puis coupez-la grossièrement en morceaux.

Placez les morceaux de courgette dans le bol d'un mixeur et ajoutez **2 œufs**, **100 g de flocons d'avoine**, sel & poivre et les **épices** de votre choix (ou pas pour une version « nature »).

Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène puis laissez reposer la pâte 5 minutes afin que les flocons d'avoine absorbent une partie de l'humidité de la courgette (la pâte doit être épaisse et « nappante »).

Graissez légèrement le gaufrier si nécessaire.

Divisez la pâte en 4 portions et faites cuire chaque portion environ 5 à 7 minutes, jusqu'à obtenir 4 gaufres bien dorées.

Pendant la cuisson des gaufres, faites cuire **400 g de boeuf haché** ou **4 steaks végétaux** dans une poêle chaude et assaisonnez selon le goût.

Répartissez le boeuf cuit en 4 portions égales et déposez une gaufre dans chaque assiette, puis ajoutez une portion de boeuf haché (ou steak végétal) sur le dessus.

Parsemez chaque gaufre-burger de **10 g de cheddar râpé** (soit **40 g** au total).

Passez les gaufres garnies 1 à 2 minutes sous le gril du four, juste le temps de faire fondre et gratiner légèrement le cheddar.

Servez immédiatement.

Composition des paniers

Grand Panier : 500 g de tomates cerise, 1 kg de courgettes, 6 poivrons, 1 botte de basilic, 5 aubergines, 1 botte de blette, 1 concombre, 1 melon

Petit Panier : 500 g de tomates anciennes, 1 kg de courgettes, 4 poivrons, 1 botte de ciboulette, 1 petit pastèque

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



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](#)

