18 novembre 2026 - n° 1168

La Feuille de Chou

LETTRE D'INFORMATION AUX ADHERENTS
CHANTIER D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Dans les coulisses de nos partenaires producteurs

Cette semaine nous vous faisons découvrir, ou redécouvrir, l'un de nos plus proches partenaires, par sa proximité (situé Chemin des Bieds à moins de 2 km de notre Ferme) mais aussi, et surtout, par les **valeurs de solidarité** et le **respect de l'environnement** qui nous rassemblent : l'**ESAT La Vie en Herbes**.

Vous connaissez déjà sans doute leurs produits en vente à la boutique de la Ferme et que vous pouvez retrouver chaque mois sur notre boutique en ligne mais aussi dans les enseignes bio spécialisées.

**ESAT : Etablissement et Service d'Aide par le Travail*

(photo ci-dessous : Esat La Vie en Herbes - Albin Durand)



C'est en 1990 que la Fondation des Amis de l'Atelier a créé L'ESAT La Vie en Herbes qui a pour objectif l'insertion sociale et professionnelle des **travailleurs en**

situation de handicap mental et psychique. La Vie en Herbes n'est donc pas une entreprise comme les autres : les 80 salariés bénéficient d'un accompagnement spécifique et individualisé tout en apprenant à travailler ensemble, encadrés par 20 professionnels accompagnant de l'équipe, à :

- la **production d'infusions, de tisanes bio** en vrac ou en infusettes (en amidon de maïs biodégradable. Les emballages sont en carton recyclé et recyclable et les encres utilisées sont végétales) et d'**aromates bio** pour la cuisine : semis, boutures, cueillettes, tri des plantes, séchage, etc.
- leur **conditionnement** (mise en sachet, préparation des commandes, etc.)
- l'aménagement et l'entretien d'**espaces verts** (environ une quarantaine de chantiers extérieurs par mois).

Dès 1990, alors que l'agriculture Bio est encore balbutiante, la Vie en Herbes prend ses quartiers à Marcoussis et cultive la terre **sans engrais chimiques, ni pesticides** tout en faisant la part belle au **travail manuel**... tout comme le fait La Ferme des Potagers de Marcoussis depuis son installation en 1999.

Une partie des plantes (camomille, badiane, aneth, etc.) est produite sur place à Marcoussis ainsi que quelques baies et légumes. Toute cette production est assurée par les travailleurs en situation de handicap. Le désherbage, la récolte et le tri sont entièrement manuels : ce travail à la main permet aux plantes de conserver toutes leurs qualités gustatives et aromatiques. La certification bio est assurée par Ecocert.

Les plantes qui ne sont pas cultivées sur place proviennent de producteurs bio choisis avec soin. La Vie en Herbes travaille avec plusieurs partenaires privilégiés pour leur approvisionnement.

La Ferme des Potagers de Marcoussis et l'ESAT La Vie en Herbes sont des partenaires de longue date et il n'est pas rare que nous nous rendions des **services mutuels**. Ils nous ont contacté la semaine dernière car leurs pieds de topinambours ont beaucoup donné (bien trop pour leur consommation mais pas assez pour fournir tous nos paniers), ils nous ont donc proposé de leur acheter ce surplus. Cette semaine, les **Grands Paniers** auront donc le plaisir de déguster les **topinambours bio de l'ESAT**.



Un nouveau point de vente de nos conserves

Nos conserves artisanales bio, locales et solidaires sont dorénavant proposées à la vente dans le rayon "Producteurs locaux" du **Carrefour de Villabé**. Très engagés dans la visibilité à apporter aux acteurs locaux, ils avaient organisé la semaine dernière un marché producteur, auquel nous avons participé, pour informer leur clientèle habituelle que la consommation bio et locale en Essonne est possible.



La recette de la semaine

Potimarron poêlé caramélisé

Lavez soigneusement le **gros potimarron** ou les **2 petits** sous l'eau chaude.
Coupez-les en deux, retirez les graines avec une cuillère puis détaillez-les en dés d'environ 2 centimètres en conservant la peau *(la peau du potimarron est suffisamment fine pour fondre complètement sous l'effet de la chaleur et permet également que les morceaux se maintiennent à la cuisson)*.
Faites chauffer **2 càs d'huile d'olive** dans une grande poêle à feu vif et déposez les cubes de potimarron en veillant à ne pas trop les superposer *(Astuce : pour obtenir une belle cuisson dorée, veillez à utiliser une poêle assez grande ou à cuire les dés de potimarron en deux fois pour bien saisir la chair au contact du métal)*.
Laissez saisir environ 2 min sans remuer *(ne surtout pas remuer tout de suite pour obtenir une jolie coloration dorée)*. Une fois les morceaux bien dorés sur une face, mélangez et baissez à feu moyen.
Ajoutez **25 g de beurre**, **2 gousses d'ail entières**, épluchées et juste écrasées du plat de la lame du couteau et un peu de **thym** ou une **épice de votre choix** ou un peu de **piment**. Couvrez la poêle et laissez cuire à l'étouffée pendant 10 à 12 min.
Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement dans la chair. Retirez le couvercle, assaisonnez de fleur de sel et de poivre, puis faites sauter 2 minutes à feu vif pour bien enrober les cubes. C'est prêt !
👉 Pour une version sucrée-salée : en fin de cuisson, déglacez avec **1 càs de sirop d'érable** ou **1 càs de miel** et parsemez d'une grosse poignée de **noisettes torréfiées concassées** pour apporter du croquant.
😍 Que faire avec les restes s'il en reste ?
Les dés de potimarron poêlés sont très bons froids dans une salade de mâche avec des jeunes pousses d'**épinards** et de la **feta**, ou écrasés grossièrement sur une **tartine** avec un peu de **fromage frais**.

Composition des paniers

Grand Panier : 500 g de topinambours*, 1 botte de blette, 1 botte de pourpier, 1 salade, 2 piments *(attention en les manipulant et en les dégustant : certains sont doux, d'autres forts !)*, 1 botte de radis roses, 500 de tomates cerise, 1 courge Potimarron
Petit Panier : 400 g d'épinards, 150 g de mâche, 2 petites courges Potimarron, 500 g de carottes*
**Ces légumes proviennent d'un partenaire maraicher Bio*

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@lespotagersdemarcoussis.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

Envoyé avec Brevo