

# La Feuille de Chou n°7

## Votre Petit Panier



- ✓ 800g de pdt Désiré
- ✓ 500g de navet violet
- ✓ 500g de carotte orange
- ✓ 700g de poireau
- ✓ 1 botte de céleri-branche
- ✓ 200g de pousse asiatique

## Votre Grand Panier



- ✓ 1kg de pdt Désiré
- ✓ 1kg de navet violet
- ✓ 1kg de carotte orange
- ✓ 1kg300 de de poireau
- ✓ 1 botte de céleri-branche
- ✓ 300g de pousse asiatique

### Poêlée de légumes au cumin

Pour 2 portions : 1 blanc de poireau, du céleri-branche, 1 carotte, 1/2 navet, 1 oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive, cumin, muscade, sel, poivre.

Lavez le blanc de poireaux et émincez-le finement. Lavez et découpez en petits dés le céleri-branche, la carotte et le navet.

Épluchez, émincez l'oignon et la gousse d'ail. Mettez une poêle sur le feu, versez-y 1 càs d'huile d'olive puis faites-y revenir l'oignon et l'ail.

Une fois ceux-ci légèrement colorés, incorporez les autres légumes et faites-les revenir également durant quelques minutes sans oublier de remuer souvent.

Versez 1/2 verre d'eau à la préparation, puis 1/2 càc de cumin et 1/2 càc de muscade. Salez, puis poivrez selon vos goûts. Laissez cuire quelques instants le temps de rendre les légumes tendres tout en étant croquants.

Remuez, retirez du feu, puis servez.

### Risotto de pomme de terre

Pour 3 portions : 600 g de pommes de terre, 1 échalote, 30 g de beurre, 1 càs d'huile, 5 cl de vin blanc sec, 50 cl de bouillon de volaille, 1 pointe de noix de muscade, sel, poivre.

Faire chauffer le bouillon de volaille. Épluchez les pommes de terre, rincez-les et détaillez-les en dés. Pelez et émincez l'échalote.

Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et faites revenir l'échalote. Ajoutez les dés de pommes de terre et la muscade.

Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer.

Ajoutez le bouillon de volaille bien chaud et laissez cuire pendant 15 à 20 min. Salez, poivrez, et servez aussitôt.

Chers adhérents,

En cette période hivernale, la vie du jardin demeure fort active. Niels, Ibrahima et Pierre ont récemment rejoint notre équipe de jardiniers et se familiarisent pas à pas avec le site, le travail et l'accompagnement proposé. Nous leur souhaitons tout le meilleur. Pour les plus anciens, l'accalmie au niveau du travail agricole encourage à réaliser des stages à l'extérieur pour découvrir un nouveau métier ou valider un projet professionnel. Joel réalise une immersion de 3 semaines dans le service en charge de l'entretien des espaces verts de la Mairie de Massy et Maggy a effectué un stage d'aide cuisinière au sein de l'école Steiner de Verrières Le Buisson.

La période actuelle est déterminante pour bien préparer la prochaine saison maraichère. Tout y passe ! Les tracteurs sont entretenus, le bassin d'irrigation est vidé de toutes ses boues et aspérités qui risqueraient d'endommager notre système d'arrosage et des investissements sont réalisés pour renouveler les caisses de récolte par exemple. Nos actions sont guidées par notre aspiration commune à améliorer la résilience de la ferme face au dérèglement climatique. A titre d'exemple, notre approche pour fertiliser nos terres évoluent et nous allons épandre sur nos terres du compost de déchet vert issu de la ferme de la Martinière située à 1 km de la ferme. Nous avons prévu d'opter pour un outil plus adapté pour travailler le sol et ainsi respecter la vie du sol et de ses vers de terre. Pour contenir l'enherbement de nos salades en plein champ, nous nous sommes équipés de bâches textiles utilisables pour une dizaine d'années à la place des bâches en plastique que nous utilisions jusqu'alors. Franz et Bruno les préparent en veillant à la percer aux bons endroits pour y mettre à terme nos plants de salade.

Enfin, nous suivons de près l'avancée des travaux de la future boutique. Cela prend forme et ceux d'entre vous qui passent à la ferme chaque jeudi pour récupérer leur panier peuvent voir les évolutions de semaine en semaine. Cette semaine, la charpente est posée !

De la part de Marc et de toute l'équipe,



Financé par le  
Fonds social européen  
dans le cadre de la  
réponse de l'Union à  
la pandémie  
de COVID-19