

Newsletter Mars 2022



C'est la saison de la mâche



Nos mâches sont disponibles de décembre à mars



Où poussent nos mâches ?
Saint-Pierre-lès-Nemours (77140)
Les-Mureaux (78130)
Soisy-sur-École (91840)
Chevry-Cossigny (77173)
Fleury en Bière (77930)



Nos producteurs :
Le Village Potager
EARL Famille Fremin
SCEA Koorin
Vergers de Cossigny EARL
Jardin de Courances

Zoom sur un de nos producteurs de mâche



Les Jardins de Courances travaillent de nouvelles techniques culturales en maraichage dit sous couvert végétal pour réactiver la vie du sol. Ils choisissent des variétés pour leur gout et s'efforce d'aller au-delà des pratiques de l'agriculture biologique.

Nous serons au Salon de l'Agriculture du 28 février au 4 mars



La Coopérative Bio d'Île-de-France sera présente au Salon International de l'Agriculture. Nous aurons un stand au sein de l'espace d'Île-de-France Terre de Saveurs, Hall 3, allée K, stand 088. Nous serons ravis de vous y croiser.

La recette du mois

Soupe de mâche



Ingrédients :

- 1 demi oignon
- 250g de mâche
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 20g de beurre
- 1 bouillon en cube
- Épice (sel, poivre, muscade)

Recette:

- Coupez tout vos légumes en gros morceaux.
- Faites les cuire à la poêle à feu doux 5-8 minutes avec le beurre puis ajouter 1 litre d'eau.
- Glissez votre bouillon en cube et laissez cuire 30 minutes.
- Ajoutez vos épices.
- Mixez hors du feu avec un mixeur plongeant.
- Ajoutez si vous le voulez une cuillère de crème fraîche. et dégustez !

Les fruits, légumes et aromates du mois de mars d'Île-de-France



Topinambour



Poireau



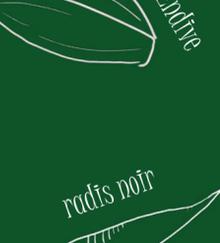
Echalotte



Carotte



Pomme de terre



radis noir



Navet

