

La Feuille de Choux

Semaine 24 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Cacaïne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes botte	2.70€/b.	1	2.70€
Concombre	1.60€/p.	1	1.60€
Légume surprise	?	?	2.45€
Pommes de terre nouvelles	5.00€/kg	800g	4.00 €
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.75€

Coup d'œil sur l'équipe

Il y a du changement au Jardin !

Dernièrement **Aurélien** et **Nathalie** ont terminé leur contrat auprès de notre Chantier d'Insertion. Nous leur souhaitons pleins de belles choses pour la suite et dans leur parcours professionnel.

Nous avons le plaisir d'accueillir deux nouvelles personnes, **Thierry** et **Stéphanie**. Vous reconnaîtrez sûrement cette dernière lors de votre passage au Jardin car il s'agit d'une ancienne salariée de retour parmi nous.

Cette période de déconfinement signe également le retour des stages professionnels pour nos salariés ! Ainsi, **Luise** effectue cette semaine un stage auprès de l'Arbre aux Sorbet (ferme fruitière en agriculture biologique) à Moulins.

Le Relais a réouvert ses bureaux

Pendant le confinement, toute l'activité de notre structure d'insertion **le Relais** a été mise à rude épreuve mais **l'équipe de Retiers et de Vitré** a tout mis en œuvre pour protéger et garder le lien avec les salariés de l'association intermédiaire. **Depuis le 18 Mai les bureaux sont de nouveaux ouverts !**

Pour rappel, le Relais se positionne comme intermédiaire entre **des personnes à la recherche d'un emploi** et **des particuliers ou des professionnels** (entreprises, collectivités, associations, etc.) ayant besoin de personnel : elle embauche les premiers et les met à disposition des seconds, pour réaliser des missions de travail, que ce soit pour une mission ponctuelle ou inscrite dans la durée.

En parallèle, une équipe de Conseillères en Insertion Professionnelle accompagne les salariés sur la définition du projet professionnel, sur leurs parcours et sur les difficultés personnelles rencontrées dans l'idée d'agir sur les freins à l'emploi.

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanzé	mardi 15h - 18h30
Vitré	mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'homme, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

CAROTTES ET CONCOMBRE

Tartines aux carottes fondantes et aux chèvres

Ingrédients:

3-4 carottes	un peu de lait
6 petits fromages de chèvre frais	sel, poivre
2 ou 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive	thym
4 belles tranches épaisses d'un pain de campagne	cerneaux de noix



Préparation

Râper les carottes puis les faire cuire dans une casserole avec un petit peu d'eau et avec un couvercle, pendant 20 mn environ. Egoutter.

Dans un grand bol, écraser les fromages de chèvre avec l'huile d'olive et ajouter du lait jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse. Ajouter les carottes et bien mélanger. Saler, poivrer.

Étaler le mélange sur les tartines. Décorer avec le thym et des cerneaux de noix.

Déposer les tartines dans un plat ou une plaque et passer au four pour une vingtaine de minutes à 200° environ, en surveillant. Le mélange aux carottes gonfle un peu, et le pain prend une belle couleur dorée. Servir chaud avec une salade verte.

Concombre au sésame à la fleur de sel

Pour 4 personnes | Préparation : 10min.

Ingrédients :

1 concombre	3 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile neutre	fleur de sel de Guérande
2 c. à soupe d'huile de sésame	1 c. à soupe de graines de sésame blanc



Préparation :

Épluchez le concombre, en laissant éventuellement des bandes de peau. Coupez-le en tronçons de 3 ou 4 centimètres. S'il y en a trop, ôtez les pépins. Pelez et hachez grossièrement l'ail.

Déposez le concombre dans un saladier avec l'ail. Versez les deux huiles et mélangez. Salez. Semez de fleur de sel et de graines de sésame.

Servez sans tarder, pour que le concombre n'ait pas le temps de dégorgé et reste ferme. Accompagnez d'un ramequin de fleur de sel.

Parfait pour accompagner des grillades au barbecue !

Salade melon, concombre et feta

Pour 4 personnes | Préparation : 10min.

Ingrédients

1 beau melon	1 citron pressé
1 ou 2 concombres	3 c. soupe d'huile d'olive
200 g de feta	feuilles de basilic fraîches

Préparation :

Couper le melon en deux et l'épépiner. Avec une cuillère parisienne, faire de petites boules.

Peler les concombres. Les couper en deux dans le sens de la longueur, puis tailler de petits cubes.

Ajouter la feta coupée en dés.

Ajouter le jus d'un citron et un filet d'huile d'olive.