

La Feuille de Choux

Semaine 6 – Année 2020



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Courge	2.70€/kg	1	2.70€
Panais	2.90€/kg	700g	2.03€
Poireaux	2.70€/kg	900g	2.40€
Pommes de terre	2.00€/kg	1	2.00€
Radis noir	2.70€/kg	500g	1.35€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.51€

Le mot de Gladys

Je me présente, Gladys Roblot. Je suis en formation de conseillère en insertion professionnelle (C.I.P.) avec l'AMISEP de Rennes.

Je suis stagiaire sur le chantier d'insertion depuis novembre et jusqu'en mai 2020 en alternance.

Merci à toute l'équipe et les jardiniers pour cet accueil et mon intégration !

Fleuriste pendant près de 20 ans, j'ai aimé exercer ce métier passion mais souhaite me reconvertir dans le domaine social. J'ai découvert le métier de C.I.P. à travers des enquêtes métiers et des stages qui ont validé ce projet.

Mon rôle en tant que future professionnelle est d'accompagner les salariés en insertion dans l'élaboration ou la réalisation de leur projet professionnel, parfois même à le découvrir ! Les jardiniers du chantier d'insertion sont embauchés en C.D.D. d'Insertion pendant 6 mois et renouvelable jusqu'à 24 mois. Leur accompagnement est global et personnalisé en fonction de leurs besoins. Ils peuvent connaître des difficultés d'ordre personnel ou professionnel et nous les accompagnons en collaboration avec les partenaires du territoire. Nous les recevons individuellement en entretien ou proposons des ateliers collectifs pour travailler CV et lettre de motivation, s'entraîner aux entretiens d'embauche par exemple. L'objectif est l'emploi durable à la sortie du chantier d'insertion qui peut passer par l'étape formation. Nous faisons le lien avec les entreprises du territoire en laissant la possibilité aux jardiniers de faire des stages.

Voici les projets en cours auxquels je participe :

- Ateliers numériques à la Canopée de Janzé pour les salariés intéressés en février et mars
- Visite du nouvel espace de la Canopée avec tous les salariés en mars : lieu innovant à découvrir absolument avec un espace de coworking, La Fab'rique (laboratoire de fabrication numérique) et un espace partenaires (Point Accueil Emploi, Mission Locale, espace numérique)
- Visite d'une entreprise du secteur à déterminer
- Et d'autres projets à venir !

Merci à vous adhérents-consommateurs des paniers toujours plus nombreux de contribuer à l'emploi des salariés et à leur insertion professionnelle tout en mangeant sain, local et bio !

Cocagnement vôtre,
Gladys

Période d'adhésion

Septembre 2019 – 15 Mars 2020

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Janzé	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

PANAIS



Conseil cuisine

Les panais se prêtent à toutes vos envies : **tarte, soupe, purée, gratin...**

Vous pouvez aussi en faire des « dips » : des bâtonnets que vous trempez dans des sauces variées (roquefort, guacamole, etc.). Ils seront parfaits en apéritif !

Vous optez pour des panais râpés ? Sachez qu'il est possible de les agrémenter avec de nombreux ingrédients. Par exemple : des **pommes râpées, des olives, des échalotes, des poivrons, des champignons de Paris, du céleri, des fruits secs**, etc.

Les panais se marient également très bien avec : **le citron, l'orange, les épices (curry, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais, cumin...)** et les viandes fumées !

Salade de panais aux raisins secs et amande

Préparation : 20 min. | Cuisson : 30 min.

Ingrédients:

- 4 carottes
- 1 échalote
- 1 grosse poignée d'amande au tamari
- huile vierge de noix
- miel.
- 2 panais
- 180 g de boulgour
- 1 poignée de raisins secs
- vinaigre balsamique

Préparation

Faire cuire le boulgour 10 minutes dans un grand volume d'eau salée. L'égoutter, puis le rincer à l'eau froide. Peler les carottes et les panais, puis les râper. Concasser grossièrement, au couteau ou au robot, les amandes. Mélanger le tout avec le boulgour et les raisins secs dans un saladier. Préparer la vinaigrette en diluant une cuillère à café de miel avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile de noix ainsi que l'échalote pelée et ciselée.

Velouté de panais au lait de coco et au curcuma

Préparation : 10 min. | Cuisson : 5 min.

Ingrédients (4 personnes):

- 1 kg Panais
- 25 cl Lait de coco
- 2 cuil. à café Curcuma
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Epluchez les panais, puis coupez-les en quatre. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir l'oignon 5 min. Ajoutez les panais. Salez et poivrez. Couvrez d'eau. Laissez cuire 45 min à feu moyen. Ajoutez de l'eau en cours de cuisson, si nécessaire. Versez le lait de coco et le curcuma et mixez la soupe au robot plongeur. Servez décoré d'une pincée de curcuma et d'un trait de lait de coco.
Astuces : vous pouvez remplacer le curcuma par du safran.