

La Feuille de Choux

Semaine 10 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Céleri rave	2.90€/kg	700g	2.03 €
Epinard	5.60€/kg	600g	3.36 €
Oignons jaunes	2.60€/kg	600g	1.56 €
Panais	2.90€/kg	750g	2.18 €
Pourpier	10.00€/kg	150g	1.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.63€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le Coin des Recettes

Pancakes aux épinards et beurre de citron vert

Ingrédients :

Pour les pancakes

250 g d'épinards frais
110 g de farine
15 g de levure chimique
1 œuf
1 blanc d'œuf
50 g de beurre fondu
1 cuil. à café de cumin en poudre
15 cl de lait
1/2 oignon
2 petits piments verts (ou substitut en poudre)

1 gousse d'ail
huile d'olive
sel

Pour le beurre citronné

100 g de beurre doux mou
1 citron vert le zeste et 1,5 cuil. à soupe de jus
1 cuil. à soupe de coriandre hachée
1/2 gousse d'ail
1/4 de cuil. à café de piment d'Espelette
1/2 cuil. à café de poivre blanc moulu à l'instant
sel



Préparation

Laver et équeuter les épinards, les faire tomber quelques minutes à sec dans une sauteuse. Laisser tiédir et les presser pour éliminer toute l'eau contenue. Hacher assez finement et réserver.

Ciseler l'oignon pelé, le piment égrainé et la gousse d'ail.

Dans un saladier, réunir la farine, la levure et le sel. Mélanger puis ajouter l'œuf entier, le beurre fondu refroidi et le lait. Bien remuer.

Ajouter le cumin et les légumes émincés. Saler et mélanger encore.

Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement à l'appareil précédent.

Laisser lever 15 minutes environ.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à crêpe. Déposer 1 grosse cuillerée à soupe d'appareil et l'étaler avec le dos d'une cuillère pour avoir des pancakes d'environ 7 centimètres de diamètre. Cuire à feu moyen 2 minutes sur chaque face en les retournant délicatement. Les réserver au chaud.

Préparer le beurre citronné en mélangeant tous les ingrédients (en beurre pommade)

Servir 3 crêpes superposées par assiette en posant une tranche de beurre citronné dessus pour qu'il fonde aussitôt.

Période d'adhésion

Septembre 2021 – 13 Mars 2022

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé mardi 15h - 18h30

Vitré mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi

Ensemble, pour l'Économie, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr



UNION EUROPÉENNE

Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

Paroles du Jardin : portrait d'une salariée

Nous continuons ce nouveau format d'article dans la feuille de chou : **les paroles du Jardin**. Le but est tout simple, recueillir les témoignages des personnes liées au Pays fait son Jardin que ce soit des salariés, des adhérents, des bénévoles.

Cette semaine, **nous vous proposons le témoignage de Laureen.**



Laureen, 25 ans, est arrivée sur le jardin en tant qu'ouvrière maraîchère en Novembre 2020. Elle nous offre son témoignage sur son parcours et son expérience au chantier d'insertion.

A la sortie de son BAC ES Laureen ne voyait pas forcément de débouché par la suite. « Je n'étais pas faite pour aller à la FAC, j'ai donc fait des petits boulots et des voyages » nous raconte-t-elle. Se pose alors la question « Qu'est-ce que je vais faire ? ». Elle décide de se tourner vers le maraîchage « j'avais envie de savoir FAIRE une chose, pouvoir me nourrir ». En 2017, elle se lance donc dans un BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole) en maraîchage Bio, « mais sans avoir d'expérience agricole, je me suis lancée en me disant ça me servira ! » précise-t-elle.

« Le BP permet de s'installer directement mais j'avais envie de faire quelques missions, quelques saisons. » Laureen enchaîne donc plusieurs expériences, « j'ai fait du woofing dans un village pour faire du maraîchage, du fromage de chèvre, de l'apiculture. » C'est à ce moment là qu'elle rencontre 2 personnes qui lui transmettent du savoir et des notions sur les plantes. Une rencontre qui la marque et qui lui donne envie d'approfondir ces connaissances en plantes médicinales. « Je n'avais pas de perspective, j'avais envie de me poser, de retourner en Bretagne et mettre à profit mes expériences d'études et de vadrouillage » nous confie-t-elle. Laureen s'installe donc en colocation avec des amis partageant la même effervescence, les mêmes passions. De plus en septembre 2020 elle s'inscrit à l'École Bretonne d'Herboristerie pour parfaire une formation en connaissance et usages des plantes aromatiques et médicinales.

En parallèle de cette formation, Laureen débute son contrat au Pays fait son Jardin. « C'est ma première expérience où je suis baigné dans le milieu du maraîchage avec tout de A à Z, du semis à la récolte, c'est une expérience grandissante » nous partage-t-elle. Au cours de son parcours Laureen devient référente semis. « J'ai trop aimé ! » se réjouit-elle, « on donne la chance à des personnes de prendre en main un atelier, avoir un rôle avec des responsabilités ». En octobre 2021, Laureen découvre la référence du magasin du Jardin. « J'avais pas envie de faire de service à la base, la relation client ne m'intéressait pas » nous confie-t-elle, « ça me confronte à ce qui me met dans l'inconfort, j'avais pas forcément envie mais il n'y avait pas de référent à ce moment là car des départs ». Au final elle se dit « On y va ! », selon elle « c'est un point fort car maintenant j'ai une expérience en vente pour travailler chez un autre maraîcher ».

Laureen a pour projet de s'installer avec son copain en maraîchage, avec une partie de son activité en herboristerie. « L'idée est de lier les deux car l'herboristerie n'est pas forcément lucratif au début, même si il y a une possibilité de se spécialiser avec le temps ». Dans sa tête la fin de son contrat au jardin puis de sa formation marquera le départ de son installation.

Selon Laureen « C'est chouette d'être là, il y a la possibilité de faire des stages d'1 mois tous les 6 mois, ce qui permet de voir pleins de choses et pleins d'endroit différents ». Ainsi Laureen a déjà effectué 2 stages chez un pépiniériste de plantes sauvages, ainsi que chez des maraîchères et productrices de tisanes. « Mon contrat se termine en Mai, j'ai envie de faire un autre stage pour aller voir des personnes travaillant dans les herbes médicinales ».

Concernant son expérience sur le Jardin, Laureen nous partage que « c'est une bonne expérience, c'est très humain mais du coup il y a des moments difficiles, plus compliqués à gérer ». « Le jardin c'est un plus car ça demande à être ouvert, à s'adapter, c'est constructif d'un point de vue personnel » complète-t-elle, « humainement et techniquement on s'apporte tous ».

« Je vois la fin du contrat arriver, je pourrais rester tout le temps » exprime-t-elle, « mais c'est peut être le moment de se dire que c'est terminé même si pas forcément envie., par contre j'ai hâte de voir la suite ! »