

# La Feuille de Choux

Semaine 25 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Légume surprise	3.00€	-	3.00 €
concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgette	3.50€/kg	800g	2.80 €
Chou pointu	2.00€/p	1 pièce	2.00 €
Laitue Rougette	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
+ laitue offerte	offert	offert	offert
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>10.60€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Le Coin des Recettes

### Le chou pointu

C'est un petit chou peu fréquent sur les marchés. Son cône très vert est tendre et sucré et entouré de grandes feuilles vertes plus foncées. Sa saveur n'a rien à voir avec celle des choux d'hiver.

Ce chou est plus digeste que les choux d'hiver. Après l'avoir débarrassé de ses grandes feuilles que l'on peut d'ailleurs consommer (par exemple en chou farci ou potée), on peut couper le cœur en fines lamelles et **le consommer cru** en base de salade ou **cuit** braisé, en gratin avec béchamel, sauté dans un wok, etc.



**Cru en salade**, seul ou accompagné d'autres crudités : Un chou pointu coupé en fines lamelles, des carottes râpées, des radis en rondelles, des lardons grillés et des croûtons. Arroser le tout d'une vinaigrette aux herbes (persil, ciboulette).

### Chou pointu en Stoemp

#### Ingrédients :

1 chou pointu

Quelques pommes de terre coupées en cubes

1 oignon

lardons

beurre

sel et poivre

#### Préparation :

Émincer le chou pointu. Eplucher quelques pommes de terre et les couper en cubes. Mettre une noix de beurre dans un faitout, faire revenir un oignon émincé et des lardons dans le beurre. Ajouter les pommes de terre et le chou, saler et poivrer. Ajouter de l'eau à hauteur des légumes. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ecraser grossièrement et servir en accompagnement d'une viande.

#### Période d'adhésion

Mars 2022 – 16 Sept 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'homme, trouvons des solutions

#### Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

[paniers@lerelaispourlemploi.fr](mailto: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](http://www.lerelaispourlemploi.fr)

### Paroles du Jardin : portrait d'une salariée

**Les paroles du Jardin** c'est quoi ? 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 Sarah.**

Sarah, 41 ans, est arrivée sur le jardin en tant qu'ouvrière maraichère en Novembre 2020. Partant vers de nouveaux horizons cette fin juin, elle nous offre son témoignage sur son expérience au chantier d'insertion.

Arrivée de Dordogne en 2017 Sarah nous confie « j'ai eu du mal à m'acclimater au début ». Avant de venir travailler sur le Jardin, elle a fait 18 mois en usine, « je faisais des semaines de 42 heures parfois ! C'était compliqué et j'étais à la recherche d'un emploi où je pouvais m'épanouir et en rapport avec la nature » ajoute-t-elle.

Suite au 1<sup>er</sup> confinement Sarah a découvert le Pays fait son Jardin. Elle nous raconte : « j'ai postulé ici sans savoir si j'étais éligible ou non » car les ouvrier.es sont recruté.es sous certaines conditions en collaboration avec les partenaires emplois du territoire. « J'ai tout donné pour venir ici, quand j'ai passé l'entretien et fait la visite je me suis dit qu'il fallait que je sois prise » poursuit-elle. « Je ne voyais pas forcément le côté encadrement et accompagnement, c'était plus le côté rapport à la nature et me faire une expérience en maraichage qui m'intéressait ». Sarah a donc fait un premier passage au chantier de Novembre 2020 à Mars 2021, puis s'est inscrite à un BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Entreprise Agricole) « mais ça ne m'a pas du tout convenu », elle a donc retrouvé l'équipe en Juillet.

Sarah nous avoue que ça n'a pas toujours été facile « il y a eu quelques moments de tensions mais il y a de l'écoute de part et d'autre, tout le monde est assez intelligent pour se dire les choses et se rendre compte de la vision de chacun ». Si elle devait retenir quelque chose de son passage « ce sont pleins de rencontres qui m'ont fait me sentir mieux. Ça ne se voit pas mais je suis quelqu'un d'hyper sensible » nous confie-t-elle. « Des fois je n'ai pas l'impression d'être à ma place, je suis renfermée avec les gens que je ne connais pas. Mais pour moi les gens ici ce ne sont pas des collègues, ce sont des amis » ajoute-t-elle.

Concernant les missions du jardin « au début, être au magasin c'était un supplice, je ne me sentais pas forcément légitime. Aujourd'hui encore un peu même si je ne laisse pas apparaître ce manque de confiance » nous explique-t-elle. Pour autant l'équipe d'encadrement avait toute confiance en elle et lui a proposé le poste de référente serre de semis. « Quand on m'a dit responsable serre de semis j'ai dit *Au secours!* parce que j'avais peur des reproches qu'on pouvait me faire. Mais au final ça va ! J'ai essayé de faire du mieux que je peux » partage-t-elle. Elle précise, « on me renvoie que je suis capable et ça c'est plutôt positif et ça joue sur ma confiance ! ». C'est quelque chose qu'elle retrouve également dans sa vie de famille avec son mari et ses enfants qui lui donnent cette bienveillance. Aussi, « je pars un peu plus armée ! A partir du moment que tu fais du mieux que tu peux c'est déjà ça », une sorte de mantra !

Sarah quitte l'équipe cette mi-juin, « j'ai appris plein de choses sur le maraichage mais pas assez à mon goût ! » nous confie-t-elle en souriant. Elle repart en Dordogne avec sa famille, un coin tranquille car « je cherche la nature, le calme et un sentiment de liberté apporté par de grands espaces. » Elle commence une saison en restauration auprès d'amis tenant une ferme auberge car « pour me sentir bien, il faut que je sois bien entourée ! » précise-t-elle. « Ce que j'aimerais bien c'est créer mon potager pour pouvoir nourrir ma famille et mes amis », potager qu'elle fera avec un ami ayant une pratique plus conventionnelle « et j'ai envie de lui apporter mon expérience en bio ».

Le jour du départ de Sarah était chargé d'émotions, « J'ai de la tristesse du fait de quitter les personnes du Jardin, j'étais super contente de venir bosser tous les matins », avant de conclure « vous allez tous me manquer ! »

