

La Feuille de Choux

Semaine 47 – 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	600g	1.74 €
Courge Potimarron	3.00€/kg	1kg	3.00 €
Mâche	13.00€/kg	100g	1.30 €
Mesclun	15.00€/kg	100g	1.50 €
Patate douce	4.50€/kg	700g	3.15 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.69€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Dispositif de Reconnaissance des Acquis de l'Expérience

Cette fin d', 4 salariés du Pays fait son Jardin vont suivre un parcours de Reconnaissance des Acquis de l'Expérience (RAE).

Cette démarche de reconnaissance des compétences et des savoir-faire part du postulat que toute expérience est apprenante : « Si la vie est une grande école, on ne sait pas toujours ce qu'elle nous a appris. La RAE permet à chacun de reconnaître les compétences mobilisées dans l'expérience ».

Ainsi, les salariés engagés dans ce processus seront amenés à se positionner sur un référentiel métier et une expérience vécue. De là, chacun devra formuler, analyser et expliquer les compétences mobilisées dans les différentes tâches effectuées afin de les valoriser devant un jury lors d'un entretien et se voir remettre une attestation d'acquis d'expérience.

Cette démarche vise à favoriser la professionnalisation, elle permet de lever des doutes, de renforcer une situation de réussite et de se projeter positivement vers l'avenir.

La signature d'engagement a eu lieu ce mardi 22 Novembre entre les salariés, le président et les accompagnateurs du dispositif RAE. Sur le jardin **Paul, Nolwenn et Gwendal** se sont positionnés sur le domaine de la production horticole ; et **Denis** sur le métier de chauffeur livreur.



Petite nouveauté cette année, **nous vous proposons de compléter votre panier avec un lot de légumes soupe !** Un petit panier à 5€ composé de carottes, pommes de terre, navets, oignons et poireaux.

A retrouver sur notre site CocagneBio, rubrique "nos produits".



Période d'adhésion

Sept 2022 – 17 Mars 2023

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé mardi 15h - 18h30

Vitré et Etrelles 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

CELERI-RAVE, POTIMARRON et PATATE DOUCE

Soupe de potiron au céleri

préparation : 25 mn | cuisson : 20mn | pour 10 personnes

Ingrédients

1 petit potiron de 2 kg
700 g de céleri-rave
1 botte de cerfeuil
3 oignons
1 cuillerée à soupe de beurre
3 litres de bouillon de viande
noix muscade



Préparation :

Au préalable : Emincez les oignons, pelez le potiron et le céleri-rave.

Ôtez les graines du potiron.

Coupez les 2 légumes en morceaux et coupez les tiges du cerfeuil.

Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les morceaux de céleri-rave et de potiron et couvrez-les de bouillon.

Faites cuire 15 à 20 minutes à couvert.

Mixez très finement la soupe et ajoutez les feuilles de cerfeuil. Assaisonnez de noix muscade.

Tartine de fromage frais à la patate douce

préparation : 10 mn | cuisson : 25mn

Ingrédients pour 2 tartines

2 belles tranches de pain de campagne
100 g de fromage de chèvre frais
½ gousse d'ail pressée
2 c-à-s de ciboulette hachée
sel, poivre au goût

1 c-à-s d'huile d'olive
1 c-à-c de paprika
200 g de patate douce en dés
une poignée de mesclun



Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un saladier mélanger la patate douce en dés avec l'huile, le paprika, le sel et le poivre.

Étaler les dés de patates douces sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson.

Enfourner et laisser cuire pendant 25 min

Pendant ce temps, mélanger le fromage frais avec l'ail pressé et la ciboulette hachée. Ajuster l'assaisonnement.

Faire griller les tartines au grille pain, étaler le fromage frais dessus, puis quelques feuilles de roquette et enfin les dés de patates douces.

Servir tiède !

Céleri râpé mayonnaise

Avec un couteau, pelez et nettoyez soigneusement le céleri en retirant les yeux. Coupez-le en quartiers et râpez-le avec une râpe à gros trous. Déposez le céleri râpé dans un saladier avec le jus d'un demi citron.

Salez, poivrez. Ajoutez la mayonnaise. Mélangez bien le céleri à la mayonnaise en remuant quelques minutes. Salez et donnez deux tours de moulin à poivre. Relevez votre mayonnaise de moutarde forte, de citron et d'herbes hachées pour en faire un céleri rémoulade.