

La Feuille de Choux

Semaine 11 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes	2.50€/kg	800g	2.00€
Chou de Milan	2.20€/kg	1 kg	2.20€
Mâche	12€/kg	200g	2.40€
Poireaux	2.70€/kg	750g	2.02€
Pommes de terre	2.00€/kg	1 kg	2.00€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.62€

Au cœur de notre métier : l'accompagnement socio-professionnel

Le passage en Chantier d'insertion a comme objectif premier la réadaptation à une situation d'emploi et la resocialisation. Ainsi, la démarche d'accompagnement relèvera de trois niveaux : technique, pédagogique et social.

L'**encadrement technique** est effectué directement par le maraîcher professionnel qui est au quotidien auprès des Jardiniers, avec pour objectif d'évaluer les tâches, les conditions de réussite, les difficultés pour les réaliser. Le **travail pédagogique** met en avant les « compétences sociales » telles que les règles de vie au travail, la communication, la capacité d'adaptation, l'autonomie et l'organisation, l'investissement et l'affirmation de soi, l'esprit d'équipe. Enfin l'**accompagnement social** vise à orienter les salariés vers les partenaires compétents pour les problématiques afférentes par exemple au logement, à la garde d'enfants, à la santé, à la mobilité ou encore au budget. Tous les trois mois, une rencontre entre le salarié, l'accompagnatrice socio-professionnelle et l'encadrant technique est organisée afin de faire le point sur l'activité et de cadrer l'accompagnement avec la définition d'objectifs précis entre chaque RDV. Toutes ces actions sont construites en synergie avec les référents sociaux (Animateur Local d'Insertion, conseiller Mission Locale, référent I.A.E. du Pôle Emploi) qui suivent le salarié orienté sur le Chantier d'insertion.

Coup d'œil sur le Jardin

Semis : céleri-rave *Mars* ; oignons *Summit* et oignons rosé *Keravel* ; poivrons *Palladio* et poivrons doux des *Landes* ; laitues *Reine des Glaces* ; chou-rave *Korist*

Semis direct : petits pois

Plantation : salades ; poireaux ; navets ; choux-raves

Rempotage : tomates *Cœur de boeuf*

Tri : carottes

Désherbage : oignons et allées sous la serre

Passage du **cultirateau** pour préparer des planches de culture surélevées et du **covercrop** sur la parcelle de gauche pour détruire et incorporer dans le sol les engrais verts ou résidus de culture

Travail du sol en vue de la plantation des poireaux et pommes de terre

Perçage et pose de **toiles tissées** en vue de la plantation d'échalotes ; pose de **bâches** en vue de la plantation de salades

Réception des **semences** de pommes de terre nouvelles et échalotes à planter

Période d'adhésion

17 Septembre 2018 – 17 Mars 2019

Horaires de distribution

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



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'homme, trouver 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

CHOU DE MILAN

Le chou de Milan est très riche en vitamine C, potassium et soufre. Le chou de Milan est délicieux cru, en salade. Il se consomme également cuit, dans une potée, une soupe ou farci. Il se marie également très bien avec le poisson.



Pour les intestins fragiles, l'idéal est de faire blanchir le chou à l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes avant de commencer la recette à proprement dite. Vous pouvez également ajouter des graines de cumin ou d'anis vert dans l'eau de cuisson pour faciliter la digestion.

Soupe au chou

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 chou vert	1,5 litre d'eau ou de bouillon
4 pommes de terre	1 bouquet garni
3 carottes	huile
2 oignons	sel, poivre
2 gousses d'ail	

Préparation :

Coupez la base du chou et jetez les plus grandes feuilles et celles qui sont abîmées. Coupez le chou en lanières. Ébouillantez-les 2 minutes dans une casserole d'eau salée. Rincez-les à l'eau froide et laissez-les égoutter. Préparez les autres légumes. Pelez et émincez les oignons. Épluchez et écrasez l'ail. Lavez et épluchez les carottes et pommes de terre. Coupez-les ensuite en petits cubes.

Dans une grande cocotte, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile chaude, pas plus de quelques minutes pour ne pas les colorer. Ajoutez les légumes avec le bouquet garni et couvrez d'eau. Salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez cuire à petit feu et à couvert pendant 30 minutes.

En fin de cuisson, retirez le bouquet garni et versez le potage, tel quel ou mixé, dans une soupière ou directement dans les assiettes.

Variante : Pour transformer ce potage en repas carné complet, ajoutez 2 belles saucisses de Montbéliard dans la cocotte 20 minutes avant la fin de la cuisson. Sortez-les ensuite du potage et coupez-les en rondelles. Mixez la totalité des légumes et du liquide. Servez la soupe avec quelques rondelles à chaque assiette.

POIREAUX

Galette de poireaux au fromage de chèvre

Recette issue de l'agenda Cocagne 2018

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 poireaux nettoyés et émincés	1 noix de beurre
1 oignon pelé et haché	3 oeufs
½ bûche de fromage de chèvre	100g de farine
200g d'emmental râpé	sel et poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les poireaux et l'oignon et laissez fondre à feu doux pendant une dizaine de minutes en mélangeant régulièrement. Quand les poireaux sont cuits, ajoutez le fromage de chèvre. Mélangez délicatement et à feu doux en veillant à ce que le fromage ne brûle pas. Hors du feu, incorporez les œufs, la farine et l'emmental. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Etalez la préparation dessus et enfournez pour 10 minutes de cuisson jusqu'à l'obtention d'une belle galette dorée. Découpez en tranches et servez avec une salade verte.