

La Feuille de Choux

Semaine 2 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Carottes vrac	2.50€/kg	700g	1.75€
Chou rouge	2.20€/p.	1 p.	2.20€
Mâche à grosse graine de Hollande	12€/kg	250g	3.00€
Poireaux	2.70€/kg	800g	2.16€
Navets violets	2.70€/kg	600g	1.62€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.73€

Coup d'œil sur nos Jardiniers

Matthieu et **Gregori** ont intégré l'équipe récemment, suite aux départs de 2 de nos salariés vers l'emploi :

Osman souhaitait découvrir les métiers de l'agriculture après avoir démarré chez nous le 30/04. Nous lui avons proposé de le positionner sur le dispositif ADEMA = Accès des Demandeurs d'Emploi aux Métiers Agricoles. Il s'agit d'une formation d'un mois (154h) comprenant :

- 1 semaine de découverte du milieu agricole avec visite d'exploitations (bovins/ovins/maraîchage...)
- 3 semaines de stage ; pour Osman, ce fut au sein de la SCEA « Les jardins du Perray » à St Erblon (du 22/10 au 09/11/18)
- 2 jours de bilan, qui ont débouché sur une proposition de CDD de 7,5 mois sur un poste d'ouvrier-maraîcher !

En parallèle, Osman a continué à travailler sur sa mobilité en passant et obtenant le 20/10 son permis AM (cyclomoteurs).

Frédéric avait débuté chez nous le 16/04. Il a participé à la formation « Conduite en sécurité du tracteur agricole attelé » avec Agr'Equip.

Le 4 octobre, il a participé au Forum de l'emploi interdépartemental de Martigné-Ferchaud, ce qui lui a permis de rencontrer l'entreprise FOCAS de Châteaubriant qui recherchait un dénoyateur (tassement de sable noir dans un moule) avec une bonne capacité physique ! Cette rencontre a débouché sur un entretien sur site le 11/10. Suite à un test concluant, Frédéric y est en mission via l'agence d'intérim Synergie depuis le 29/10/2018 !

Recherche : bénévole

Apprentissage du Code de la route

Nous recherchons actuellement un.e [ancien.ne] **moniteur d'auto-école** ayant des disponibilités en journée **pour accompagner nos salariés dans l'apprentissage du Code de la route !**

En effet, plusieurs salarié.e.s (notamment les deux Stéphanie, Louise, Monia, Anaïs, Julie, Tony) sont inscrit.e.s en auto-école et ont besoin d'un coup de pouce pour accélérer leur apprentissage.

Hubert, notre super bénévole, s'apprête à reprendre du service sur le soutien collectif au Code de la route.

Néanmoins, un accompagnement individuel pourrait être bénéfique pour lever les difficultés particulières d'apprentissage des un.e.s et des autres, et un renfort bénévole serait donc le bienvenu !

N'hésitez pas à en parler autour de vous !

Merci d'avance !

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
Zanzé	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

MÂCHE



Nous cultivons 2 variétés : la mâche à grosses graines de Hollande et la mâche verte de Cambrai. Très rustique, la mâche est la salade d'hiver par excellence. Elle se consomme crue ou cuite comme les épinards.

La mâche est riche en chlorophylle. Elle contient également des vitamines (A, B et C) ainsi que des éléments minéraux (fer, calcium et potassium).

Conservation : Consommez la mâche le jour-même de l'achat ou mettez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur où elle se conservera 3 ou 4 jours. Pour éviter qu'elle ne s'abîme, on vous recommande de la laver le jour-même et de la conserver essorée dans votreessoreuse à salade fermée.

Salade mâche, pomme et grenade

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 pomme variété à croquer	1 c. à soupe huile végétale
1/4 grenade	1/2 c. à soupe vinaigre balsamique
50 g mâche	1/2 c. à soupe eau ou jus d'orange
1 poignée de graines de courge	

Préparation :

Séparez les feuilles de mâche, lavez-les bien. Si votre pomme est bio, vous pouvez conserver la peau après l'avoir lavée, sinon épluchez-la. En tout cas, retirez le trognon.

Dans un saladier, mélangez l'huile, le vinaigre balsamique, et le liquide afin de faire une vinaigrette. Coupez votre pomme. Mettez la mâche, la pomme et les graines de votre grenade, dans la vinaigrette. Remuez bien afin que tous les ingrédients soient nappés de vinaigrette. Complétez avec les graines de courge et mangez sans trop attendre car les feuilles de mâche ont tendance à cuire avec l'acidité de la vinaigrette.

CHOU ROUGE

Chou rouge et pois chiches en salade



Ingrédients (pour 4 personnes) :

400 g de pois chiches cuits	1 citron jaune (pour son jus)
1/4 de chou rouge	1/2 bouquet de coriandre fraîche
2 belles carottes	1/4 de cuillère à café de piment en flocons
100 g boulghour	1/2 cuillère à café de cumin en poudre
2 càs d'huile de sésame (ou huile neutre)	1/2 cuillère à café d'ail en poudre
2 càs de purée de graines de potiron	Sel, Poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 220°C. Commencer par la cuisson du boulghour : une dizaine de minutes dans un volume d'eau bouillante. À la fin de la cuisson, égoutter et laisser refroidir. Égoutter les pois chiches et les mettre dans un grand bol. Parsemer avec les épices : cumin, ail, piment. Ajouter une pincée de sel, verser l'huile de sésame et bien mélanger. Étaler sur une plaque allant au four sur un papier sulfurisé, et enfourner pour 15 minutes à 220°C. Les pois chiches vont sécher et légèrement croustiller. Laisser refroidir après cuisson. Rincer et sécher le chou rouge et l'émincer finement à l'aide d'une mandoline. Disposer le chou rouge émincé dans un saladier. Éplucher les carottes et les râper grossièrement. Ajouter les carottes au saladier. Préparer ensuite la sauce : Dans un bol, mélanger la purée de graines de potiron avec le jus d'un citron jaune. Bien homogénéiser. En fonction de la consistance souhaitée, plus ou moins liquide, ajouter un filet d'eau froide, et bien mélanger à nouveau. Répéter l'opération si nécessaire. En option, ajouter du piment pour relever plus encore cette salade. Réunir dans le saladier les carottes, le chou rouge, les pois chiches et le boulghour. Parsemer de coriandre effeuillée. Ajouter 3 à 4 tours de poivre du moulin. Enfin, verser la sauce généreusement.