

La Feuille de Choux

Semaine 22 – Année 2019



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Mesclun	15€/kg	150g	2.25€
Courgette	3.50€/b.	500g	1.75€
Chou-rave	1.50€/p.	1	1.50€
Carottes botte	2.50€/b.	1	2.50€
Pommes de terre nouvelles	5.00€	500g	2.50€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

Préparation de notre assemblée générale

Comme chaque année, nous convions l'ensemble de nos adhérents, partenaires, salariés pour notre assemblée générale annuelle.

L'occasion pour nous de vous présenter nos activités pour l'année 2018, le rapport financier de l'ensemble d'insertion et de chacune des entités et enfin les perspectives pour l'année 2019.

Cette année nous comptons sur vous :

**Judi 27 juin à partir de 17h
à Louvigné de Bais.**

Un courrier d'invitation va prochainement vous être transmis.

Nouvelles recrues

L'association « Le Relais pour l'Emploi » est à ce jour composée de 11 salariés permanents.

Amandine, la chargée de développement a rejoint récemment un jardin de Cocagne près de Saint Etienne. Nous venons de finaliser le recrutement de son remplaçant et nous avons donc le plaisir d'accueillir début juin **Benjamin** qui assurera la mission d'**animation du réseau d'adhérents**. Mission centrale au sein du jardin car elle permet :

- le lien hebdomadaire entre le jardin et vous (via les mails de composition du panier, la feuille de chou, le suivi des règlements).
- L'animation de la commission « adhérents » pour développer des actions qui nous rapprochent,
- La mise à jour régulière de nos outils de communication (site internet, flyers, ...)
- La mise en place des actions de développement local (initiées par la commission « adhérents », par les salariés ou par le conseil d'administration).

Ainsi, vous aurez prochainement l'occasion de faire sa connaissance.

Egalement en juin, **Myrtille** rejoint l'équipe au siège social à Retiers en tant que **chargée d'accueil**. Elle sera le 1^{er} lien pour les demandeurs d'emploi qui viennent s'inscrire à l'association. Elle assurera également la relation avec nos donateurs d'ouvrages qui nous confient des missions de travail pour le compte de l'association intermédiaire. Bienvenue !

Période d'adhésion

18 Mars – 15 Septembre 2019

Horaires de distribution

Le Theil	jeudi 12h - 14h vendredi 9h30 - 19h
La Guerche	vendredi 11h - 19h
Zanzé	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



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

La Rigaudière
35240 Le Theil-de-Bretagne
www.lerelaispourlemploi.fr

COURGETTES



Salade fraîcheur

Préparation : < 10 minutes

Ingrédients

600g de courgettes	3 poignées d'amandes effilées
40g d'huile d'olive	10g de jus de citron
10g de jus d'orange	1 cuillère à café de coriandre moulue
sel, poivre, coriandre fraîche	

Préparation

Raper les courgettes. Verser les courgettes dans un saladier. Ajouter les amandes effilées. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, d'orange, la coriandre moulue, un peu de sel et de poivre. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur les courgettes. Ajouter un peu de coriandre ciselée.

DIPS DE COURGETTES

Ingrédients

150 g de Carré Frais	2 courgettes (environ 200 g)
1 gousse d'ail	20 g d'amandes émondées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	Sel et poivre

Préparation

Coupez les courgettes en rondelles et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Égouttez-les bien, et mixez les courgettes avec la gousse d'ail dégermée, le Carré Frais, les amandes et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez au frais au moins 1 heure et servir avec des toasts ou des blinis.

GRATIN DE COURGETTES

Ingrédients (pour 4 personnes)

500g de courgettes	100 g de crème fraîche
1 œuf	15 g de beurre
80 g de gruyère	Muscade râpée, Sel et poivre

Préparation

Lavez les courgettes sans les éplucher. Essuyez-les et coupez-les en rondelles de 1 cm ou en gros cubes. Faites-les cuire 15 à 18 minutes dans 3 litres d'eau bouillante salée. Égouttez dans une passoire et pressez-les avec une écumoire pour extraire le trop plein d'eau. Versez les courgettes dans un plat à gratin beurré. Hachez-les grossièrement à la fourchette. Dans un saladier, battez l'œuf en omelette, ajoutez la crème, le gruyère râpé, le sel, le poivre et saupoudrez de muscade râpée. Pour finir, versez cette préparation sur les courgettes, mélangez et faites gratiner à four chaud 15 minutes.