

La Feuille de Choux

Semaine 36 – Année 2018



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Haricots violets	7.00€/kg	500g	3.50€
Oignons rouges	3.00€/kg	500g	1.50€
Tomates cocktail	8.00€/kg	300g	2.40€
Courgettes	2.40€/kg	800g	1.92€
Concombre	1.30€/p.	1	1.30€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.46€

Coup d'œil sur l'équipe

Depuis un plus d'un an, l'association « Le Relais pour l'Emploi » a engagé un travail sur la gouvernance au sein de sa structure. Pour ceci elle a été accompagnée dans le cadre d'un Dispositif Local d'Accompagnement (but : accompagnement de structure de l'économie sociale et solidaire dans leurs démarches de création, de consolidation et de développement de l'emploi). Ce travail a notamment permis de mettre en évidence la nécessité de soulager certains postes de travail au sein de l'équipe permanente.

Aussi, ce lundi, nous avons tous eu le plaisir d'accueillir **Coralie**, Conseillère en insertion professionnelle qui partagera son temps de travail entre l'association intermédiaire et le chantier d'insertion. Elle a un rôle central dans nos missions d'insertion professionnelle : accueillir, écouter, diagnostiquer les freins à l'emploi, orienter vers l'emploi, la formation... Autant de missions qui permettent de sécuriser les parcours de nos salariés en insertion et de les accompagner là où leurs compétences et leurs motivations peuvent les mener ...

Bienvenue Coralie

Fin de période semestrielle

A compter de la **semaine 38** (débutant le 17 septembre), nous entamerons une nouvelle période d'abonnement de 6 mois. **Nous renouvelerons tacitement votre abonnement au panier** pour cette nouvelle période, sauf courrier de votre part signalant le souhait d'y mettre fin. Auquel cas, merci de nous indiquer les éléments qui motivent votre envie d'arrêter. **Votre retour est important afin que l'on puisse répondre au mieux aux attentes de nos adhérents.** Et à tou(-te)s celles et ceux qui poursuivent l'aventure avec nous : **merci pour votre fidélité !**

Période d'adhésion

12 Mars – 16 Septembre 2018

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

COURGETTE



Tian de courgettes

Ingrédients (pour 2 à 3 personnes)

- 2 kg de courgettes
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- Quelques branches de thym, 1 feuille de laurier
- 1 petite aubergine
- 1 oignon
- Huile d'olive

Préparation

Lavez les courgettes et l'aubergine sans les peler, ôtez leurs extrémités, puis coupez-les en fines tranches, avec un couteau économe. Coupez également les tomates en fines tranches.

Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail, faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, 5 min à feu moyen. Versez le tout dans le fon d'un plat à four. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Rangez les tranches de légume dans le plat, verticalement, en les alternant au maximum. Ajoutez les branches de thym et la feuille de laurier, salez et poivrez assez généreusement.

Arrosez enfin d'un filet d'huile d'olive et couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Enfournez pour 1 h 10.

CONCOMBRE



Concombre en detox water

Qu'est ce que c'est ?

La detox water est simplement de l'eau infusée avec des fruits ou des herbes, ce qui en fait une boisson très rafraîchissante sans être sucrée.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1/2 citron vert en rondelles
- 4 rondelles de concombre
- 1/2 kiwi en rondelles
- 50 cl d'eau

Préparation :

Déposez tous les ingrédients dans une carafe et mettez au réfrigérateur pour 2 heures. Si vous en avez, vous pouvez ajouter de menthe pour apporter un peu de douceur supplémentaire à cette boisson.

Le concombre est un anti-inflammatoire et il aide à réhydrater le corps. Côté santé, le citron est un allié de poids : il stimule le système immunitaire, favorise une digestion saine, nettoie et alcalinise le corps.