

La Feuille de Choux

Semaine 37 – année 2017



Le Pays fait son jardin



Réseau Coccagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aubergines Falcon	4.00€/kg	500g	2.00€
Haricots violets Ve-lour	7.50€/kg	500g	3.75€
Poivrons	4.00€/kg	400g	1.60€
Tomates anciennes	4.50€/kg	700g	3.15€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.50€

La Reconnaissance des Acquis de l'Expérience

Cette année, c'est Paul (encadrant technique) qui se lance dans la formation du Dispositif « **Différent & Compétent** » : un dispositif pour la reconnaissance et le développement des compétences.

La Reconnaissance des Acquis de l'Expérience (R.A.E.) postule que l'expérience est source d'apprentissages.

Cette reconnaissance permet de lever des doutes, de renforcer une situation de réussite présente et de se projeter positivement vers l'avenir, tantôt en envisageant un projet de formation, tantôt en reprenant confiance en soi et en ses compétences dans le cadre des démarches de recherches d'emploi. Depuis 2013, quatre salariés permanents du « Relais pour l'Emploi » ont été formés afin d'accompagner les salariés en parcours d'insertion vers la Reconnaissance des acquis de leur expérience.

Après trois étapes-clés (le positionnement sur un référentiel métier, la réalisation d'un dossier de preuves où chacun détaillera un axe de son métier et le passage devant un jury pour présenter son travail), les salariés accompagnés se verront remettre une attestation de Reconnaissance des Acquis de l'Expérience.

Affaire à suivre donc !

RAPPEL : Visite de notre producteur de pommes bio à Chaumeré

Pour la 3^e année consécutive, notre Jardin s'associe au GAEC Touchais, à Chaumeré-Domagné, pour vous proposer des **commandes groupées de pommes bio et locales** tout au long de la saison.

Chaque mois, vous recevrez un e-mail avec la liste des pommes disponibles, les tarifs, la date de la livraison, et vous pourrez passer commande. Les pommes seront livrées dans votre panier de légumes la semaine en question.

D'ici l'arrivée des premières pommes bio courant octobre, nous sommes heureux de vous proposer de **visiter l'exploitation** de Bernard Touchais le **samedi 23 septembre au matin**. Si la visite vous intéresse, merci de vous inscrire à :

paniers@lerelaispourleemploi.fr

Période d'adhésion

11 Septembre 2017 - 11 Mars 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, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourleemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

AUBERGINES

Aubergines farcies au Morbier

Préparation : 15 min. | Cuisson : 40 min.



Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 aubergines	4 petits-suisse
100 g de Morbier	15 g de beurre demi-sel
2 oignons	1 filet d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée	2 pincées de piment d'Espelette

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Couper le fromage en petits dés. Éplucher et hacher finement les oignons. Laver et découper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur. Les disposer sur une plaque de four, arrosées d'un filet d'huile d'olive. Cuire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une poêle et cuire les oignons hachés.

Evider les aubergines avec une cuillère sans abimer la peau, garder la chair. Dans un saladier, mélanger les petits-suisse, la chair d'aubergine, l'ail écrasé, les oignons hachés, les $\frac{3}{4}$ du fromage et saupoudrer d'une bonne pincée de piment d'Espelette. Rectifier l'assaisonnement.

Remplir les aubergines de la préparation fromagère et parsemer des dés de Morbier restants. Enfourner pendant 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit légèrement gratiné.

POIVRONS

Poulet basquaise

Préparation : 20 min. | Cuisson : 40 min.



Ingrédients (pour 6 personnes) :

1 poulet entier	huile d'olive
6 tomates bien mûres	farine
3 poivrons	thym
5 piments d'Espelette verts	laurier
1 gros oignon	sel, poivre
3 gousses d'ail	

Préparation

Dans une grande casserole (ou un wok), faites revenir dans de l'huile d'olive à feu doux, l'ail, l'oignon, les poivrons et les piments débités en lamelles. Une fois que l'oignon devient translucide, ajoutez les tomates pelées, en morceaux, ainsi que le laurier et le thym. Salez, poivrez et laissez mijoter environ 25 minutes.

Pendant ce temps, découpez le poulet (pilons, hauts de cuisses, blancs, ailes) et farinez les morceaux que vous faites revenir à feu doux dans une cocotte ou une poêle avec un tout petit peu d'huile d'olive.

Une fois que le poulet est bien coloré et cuit, mélangez-le avec le reste et faites mijoter 15 minutes environ.