

La Feuille de Choux

Semaine 6 – Année 2018



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	900g	2.25€
Courge Cornue d'Hiver	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Epinards	5.40€/kg	500g	2.70€
Poireaux	2.70€/kg	1 kg	2.70€
Produits issus de l'agriculture biologique / Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.35€

Coup d'œil sur les parcours de nos Jardiniers

Isabelle nous a quittés en Décembre en raison de son déménagement et nous lui souhaitons bonne continuation !

Deux nouvelles recrues ont intégré l'équipe la semaine dernière ; il s'agit de **Stéphanie** et **Véronique**. D'autres postes restent à pourvoir : n'hésitez pas à en parler autour de vous !

Virginie, quant à elle, réalise des démarches pour trouver un stage de 2 semaines en tant que surveillante de nuit dans un foyer de vie pour personnes handicapées.

De son côté, **Gilliane** chemine quant à un projet de réorientation vers le secrétariat et la saisie informatique et envisage pour cela de mobiliser son Compte de Formation Personnel. Le but à court terme serait d'entamer une formation en Informatique plus poussée.

David et **Cyril** pourraient être tentés par les métiers de la Sécurité et envisagent de suivre la réunion d'information collective présentant ce secteur d'activité et les formations associées.

Enfin, **Nicole** et **Monia** recherchent chacune un stage en tant qu'agent de service hospitalier. Toutes les pistes seront les bienvenues !

La Formation S.S.T.

Racontée par Christophe

La formation **Sauveteur Secouriste du Travail** a duré 2 jours avec l'AREP.

Le prénom des participants est Virginie, Ali, Guillaume, Cyril, Nicole, Christophe, Paul.

Durant cette formation, nous avons appris à sécuriser les lieux : éloigner les curieux, isoler les dangers et avoir de l'écoute envers les témoins. Nous avons vu certains scénarios comme :

- Le massage cardiaque,
- les étouffements,
- les coupures,
- les brûlures,
- les fractures
- la PLS : position latérale de sécurité.

Nous avons utilisé le défibrillateur. Nous avons passé un examen pour obtenir un certificat de sauveteur secouriste du travail valable pendant 2 ans. Pour renouveler ce certificat, il est possible de le recycler au bout d'1 an. La formation était très bien et tous les participants étaient contents et nous avons eu une bonne formatrice.

Rencontre de la Commission Adhérents

RDV le **mercredi 14/02 de 18h à 20h** au Jardin pour les motivés !

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@lerelaispourlemploi.fr



Ce projet est
cofinancé par
le Fonds social
européen

Site de production

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

COURGE CORNUE D'HIVER

Fruits en forme de glands de 15 cm de diamètre sur 15 à 20 cm de long et de 600 g à 1.5 kg. Sa chair jaune est fine, ferme et parfumée. Son goût de noisette et amande se développe après 3 à 4 mois de stockage.



Utilisations : en potage, au four, en purée et flan.

Millas

Recette proposée par David, Ouvrier-maraîcher

Ingrédients :

1kg de courge pelée et vidée (Cornue, Potimarron, Butternut, Longue de Nice)
4 œufs

Une louche de riz au lait

Un sachet de levure chimique

Une louche de sucre en poudre

Un bouchon de rhum

1 louche de farine de maïs

Un bouchon de vanille liquide

Préparation :

Cuire la courge coupée en dés dans de l'eau bouillante salée pendant ¼ heure puis laisser refroidir.

Ecraser à la fourchette puis mélanger au riz au lait. Verser les œufs battus. Ajouter la farine de maïs, la levure, le rhum et la vanille. Mélanger le tout. Verser dans un moule.

Faire cuire au four à 175°. Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau.

Curry de courge Cornue d'Hiver au lait de coco

Recette élaborée par Guillaume, Ouvrier-maraîcher

Ingrédients :

Courge Cornue d'Hiver (il y a en d'excellentes du côté de la Rigaudière...)

Echalotes (rondes ou longues, on en trouve au Theil...)

Beurre et/ou huile végétale

Curry

Lait de coco

Préparation :

Faites revenir les échalotes dans la matière grasse avec la moitié du curry.

Cuisez ensuite à l'étouffée les petits morceaux de courge pelée.

A mi-cuisson, ajoutez le lait de coco et le reste de curry.

Mélangez bien et terminez la cuisson.

Privilégiez un curry relevé (de Madras par exemple) ou éventuellement un Ras El Hanout (ce ne sera plus à proprement parler un curry, mais c'est super bon quand même!).

Je vous donne carte blanche pour l'accompagnement. Personnellement, j'ai opté pour un mélange aux trois quinoas et des lentilles vertes (les lentilles corail étant de même couleur que la courge). Une merveille !

Pensez aussi aux protéines de soja déshydratées, au tofu nature mais parfumé et mariné aux épices et à la sauce soja par vos soins... ou simplement au riz parfumé, à la pomme de terre, à une céréale... Bon appétit !