

La Feuille de Choux

Semaine 18- Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Laitue	1.60€/p	1 pièce	1.60€
Betterave Botte	2.70€/b	1 botte	2.70€
Navet Botte	2.30€/b	1 botte	2.30€
Choux Rave	2.00€/p	1 pièce	2.00€
Pommes de terre nouvelles	6.00€/kg	700g	4.20€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			12.80€

Pour accéder à votre solde :
Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Le coin des recettes



Gâteau Betterave Chocolat

Ingrédients :

300 g de betterave cuite
200 g de chocolat noir à pâtisser
2 cuil. à soupe de cacao non sucré
100g ou 150 g de sucre
4 œufs
1/2 sachet de levure chimique
1 pincée de fleur de sel
1 cuil. à café d'extrait de vanille ou
2 sachets de sucre vanillé
80g de farine + 50 g de poudre d'amande

Préparation : Commencez par mixer la betterave en purée. Fouettez dans un bol les œufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux puis ajoutez la purée de betterave et mélangez. Faites fondre le chocolat (micro-ondes ou bain marie) et laissez-le revenir à température ambiante. Ajoutez le chocolat aux œufs. Puis ajoutez la poudre d'amande et en tamisant la farine, levure, cacao non sucré. Puis la fleur de sel. Mélangez bien et versez dans un moule à gâteau (le mien fait 22 cm) légèrement huilé ou anti-adhésif. Enfournez pour 35 minutes à 180°C. Quand le gâteau a refroidi, décorez avec du chocolat noir fondu le dessus.

Période d'adhésion

Mars 2025 – Septembre 2025



Cofinancé par
l'Union européenne

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h
La Guerche vendredi 11h - 19h
Janzé mardi 15h-18h30
Chateaugiron mardi 15h-19h
Vitré et Etreilles mardi 16h - 19h

Siège social

6 rue Louis Pasteur
35240 Retiers
02 99 43 60 66
paniers@lerelaispourlemploi.fr

Site de production

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

Témoignage de Jimmy et Laetitia sur la RAE

Le mardi 22 avril 2025, Jimmy et Laëtitia, 2 salariés en parcours accompagnés de Coralie, leur Accompagnatrice Socio-Professionnelle, ont passé la RAE devant un Jury à Combourg.



Au début, Jimmy et Laetitia étaient partants, mais avaient une légère appréhension sur le déroulé de la RAE.

Qu'est-ce qu'une RAE ? Reconnaissance des Acquis de l'Expérience. Pour nous, c'est « Savoir écrire ce que l'on sait faire et ce que l'on est capable de faire tout en l'expliquant de manière détaillée sur un thème choisi (le semi pour Jimmy, la vente pour Laëtitia). Nous faire prendre conscience que l'on est capable de faire des choses que l'on ignorait. »

La Préparation : « Cela représente 2 mois et demie de travail. Cela nous a aidé au niveau de la réflexion. De plus, le fait de travailler à deux, nous a permis de renforcer notre esprit de groupe et d'entraide. »

Relecture des dossiers pour mieux appréhender l'entretien.

Simulation d'entretien avec M. Antoine COSTA, Accompagnateur Référent RAE au Centre Polytechnique de Vitré Communauté.

Jimmy : « J'ai ressenti une appréhension, le fait de prendre la parole devant une personne inconnue pour parler d'un projet ».

Laetitia : « Je parlais trop vite, j'étais stressée. On m'a proposé de faire une pause pour souffler. Au final, cela s'est bien déroulé, car le référent RAE m'a mis à l'aise, en me posant des questions. »

Epreuve finale :

Jimmy : « Cela me faisait penser aux examens que je passais lorsque j'étais au Collège-Lycée. Cependant, je n'avais pas d'appréhension pour cette épreuve finale, grâce à notre préparation. »

Laëtitia : « J'étais stressée lors de l'attente de mon passage. Mais, cela s'est super bien passé. Nous étions rassurés car nous avons notre coach Coralie. J'étais plus à l'aise qu'à Vitré, car nous n'étions pas seul à parler. M. Vincent COBAC, le jury s'est présenté et a posé des questions sur mon dossier et mes activités au magasin. Ce qui m'a mis à l'aise. D'ailleurs, je lui ai proposé d'être adhérent au jardin. »

Quel est l'intérêt de la RAE ?

Jimmy : « Pour les personnes qui sont mal à l'aise vis-à-vis des inconnus, cela permet de ne plus avoir peur, de se booster, de renforcer la confiance en soi. Il ne faut pas avoir peur d'aller vers les gens. Cela peut aider pour un entretien d'embauche, pour entamer des conversations professionnelles avec des personnes que l'on ne connaît pas. Oser faire le 1er pas pour entreprendre quelque chose. »

Laetitia : « Au début, j'hésitais, mais Coralie m'a dit que ce pourrait m'aider à gérer mon stress et à avoir plus confiance en moi. Et c'est vrai, je confirme. »