

# La Feuille de Choux

Semaine 21–Année 2024

Dans votre panier cette semaine :



RÉSEAU  
COCAGNE



Le Pays fait son jardin



Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
Aillet	12€/kg	250g	3.00 €
Fenouil	4.50€/kg	400g	1.80€
Carottes Botte	3.10€/b	1 botte	3.10€
Pommes de terre nouvelles	5.50€/kg	600g	3.30€
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			<b>11,20€</b>

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

## Le parcours d'Alison

Avant de venir ici, j'ai fait une journée de découverte maraîchage avec la Mission Locale de la Roche-aux-Fées Communauté. Cela m'a beaucoup plu, car j'ai pu découvrir de nouvelles compétences et suite à cette découverte j'ai pu intégrer le jardin, grâce à ma volonté.

J'ai pu travailler sur moi-même, grandir au sein du jardin et travailler avec de super collègues. J'ai découvert plusieurs compétences : le semi, la plantation, la récolte, la pesée des légumes, la préparation des paniers et la relation clientèle. Cela m'a permis de connaître différentes techniques du semi jusqu'à la plantation. Chose que je ne connaissais pas auparavant. Je souhaite à tout le monde de découvrir le métier d'ouvrier maraîcher et ses compétences. N'hésitez pas à aller de l'avant et à vous ouvrir à la nature.

Plusieurs activités m'ont été proposées tout au long de cette année : notamment les entretiens d'embauche avec la CANOPEE, le pré-code avec Mobi'zh de l'association Tremplin de Vitré, qui m'a permis de travailler sur les compétences du code de la route. Sachant que je pourrais passer le code et le permis de conduire au sein de l'EPIDE.

Effectivement, je pars pour une formation de 8 mois pour travailler sur mon projet professionnel au sein de l'Etablissement pour l'Insertion dans l'Emploi. Afin de réaliser mon rêve d'enfant, à savoir devenir gendarme ou agent de sécurité.



## Le coin des recettes

### Salade printanière



#### Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 fenouil
- 1 pomme ferme
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation :** Couper et verser dans un beau saladier les carottes, le fenouil et la pomme en petits cubes (plus c'est petit, plus c'est facile à manger). Dans un petit bol, verser la purée d'amande et la moutarde, et les mélanger à la fourchette. Ajouter l'huile et mélanger à nouveau. Enfin, ajouter le vinaigre et mélanger à nouveau (dans cet ordre, l'émulsion se fait mieux). Servir en entrée (les crudités doivent être mangées avant le cuit), en versant la sauce dans les assiettes pour éviter qu'elle n'attaque les légumes.

Ne pas hésiter à accompagner de graines germées, pour une salade encore plus vitaminée !

### Potage de fane de fenouil



#### Ingrédients :

fanage d'un fenouil  
1 carotte  
1 pomme de terre  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
huile (ou beurre clarifié)  
sel, poivre

#### Préparation :

Éplucher la pomme de terre, et la laver. Laver la carotte et les feuilles des fanes de fenouil (les tiges sont trop fibreuses). Découper en morceaux grossiers et mettre dans une casserole. Bien remplir d'eau, saler et poivrer et commencer la cuisson. Éplucher et émincer l'oignon. Le faire fondre doucement à la poêle dans l'huile (ou encore mieux dans du beurre clarifié ou ghee). Le rajouter à la casserole. Faire bouillir en tout 45 minutes (ou 20 minutes à l'autocuiseur), jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Éplucher et presser l'ail. Le rajouter à la casserole et faire bouillir encore une minute. Mixer la soupe et servir.