

## Parcours de Vie

*Nous vous proposons cette nouvelle rubrique qui, au fil des témoignages des parcours de vie des salariés en insertion, vous fera entrer, avec générosité et simplicité, dans le cheminement de leurs vies. Portraits sensibles.*



Marie-Line est originaire du Nord Pas de Calais. Issue d'une famille de mineurs, son prénom lui vient de ses deux grands-mères : Marie et Aline. A son arrivée en Bretagne, il y a plus de 10 ans, Marie-Line a travaillé dans différentes entreprises de l'agroalimentaire. Volontaire, courageuse et travailleuse, elle a enchaîné les contrats intérimaires tant en qualité d'ouvrière spécialisée, que dans la restauration ou dans des agences de nettoyage, cumulant parfois jusqu'à 4 entreprises différentes et faisant les trajets en bus ou à pied.

Elle suit aussi une formation en désossage et parage, à Guengat. Ce travail est difficile, très physique. Elle avoue avoir souvent « claqué la porte » et refusé des CDI, pour avoir trop souvent osé « dire les choses », impulsivement.

Et puis, sa vie a basculé. Son addiction à l'alcool l'a menée à la précarité, à de mauvaises rencontres.

Mais l'envie de s'en sortir est là ! Accompagnée par des organismes tels que le Foyer de Jeunes Travailleurs ou le Centre Département d'Action Sociale, et après une année sans emploi, Marie-Line frappe, au mois de février, à la porte des Maraîchers de la Coudraie.

Depuis lors, tous les matins, elle regagne à pied son travail aux Maraîchers. Evidemment, les affinités se forment en fonction des caractères de chacun, mais elle se sent bien dans sa nouvelle « famille ». En plus de la satisfaction de gagner son argent, ce qu'elle apprécie particulièrement ici, c'est la qualité de l'écoute.

Aujourd'hui, son projet professionnel reste à définir. Mais, à 53 ans, Marie-Line se saisit et s'enrichit des nouvelles expériences qui se présentent, comme celle de la mise sous pli des bulletins de vote, durant 4 jours. Elle se sent confiante et sait qu'elle y arrivera.

# Feuille de Chou N°93



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine 13  
Du 23 au 27 Mars 2015

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67

## La Fumure

C'est le Printemps ! Et le bon moment de penser à l'amendement de votre terre !

Pour nourrir les plantes, il faut nourrir la terre en lui apportant régulièrement de la matière organique : des feuilles, de la paille, du compost ou du fumier décomposé. Cette matière organique se transformera en humus.

Le fumier est la litière des animaux : de la paille mêlée de déjection fraîche. Il s'agit d'un amendement très riche en carbone (la paille) et en azote (les déjections).

Pour une bonne fumure il faut savoir équilibrer l'apport en carbone ( C ) et en azote ( N ). L'azote permet au carbone de se décomposer.

Le fumier de bovin est la fumure la plus connue et la plus équilibrée dans le rapport C/N.

Le fumier de volaille est très riche en azote ( N ).

Tous les légumes n'ont pas le même besoin de fumure.

Le chou a un fort besoin d'azote

L'oignon et l'échalote aiment un bon équilibre entre carbone et azote.

Ici, à la Coudraie, nous utilisons uniquement du fumier de cheval qui nous est fourni par un éleveur de chevaux de la région. Comme ce fumier contient beaucoup de carbone, de l'engrais vert sera ajouté pour rééquilibrer en azote.



# Le légume de la semaine...

## ...et sa recette



Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
Blette	botte	1.60 €	1	1.60 €	1	1.60 €
Mesclun	kg	10€	0.200 kg	2.00 €	0.200 kg	2.00 €
Rutabaga	kg	3 €00	300g	0€90	300g	0€90
Choux fleur	Pièce	2€50	1	2€50	1	2€50
Navet	botte	1€80	1	1€80	1	1€80
Radis noir	kg	3€00	300g	0€90	300g	0€90
Persil	botte	1€00			1	1€00
Poireau	kg	2€80			1 kg	2€80
PDT	kg	1€80			1 kg	1€80
<b>TOTAL</b>				<b>9€70</b>		<b>15€30</b>

N.B: Nous arrivons en période creuse, les légumes se font rares !  
Le chou-fleur et les pommes-de-terre viennent de chez Erwan Tréanton, agriculteur bio de Mahalon.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : pomme de terre, choux rave, blettes, courgettes

**Aménagement** : poteaux en bois avec filets pour petits pois

**Semis** : mizouna, pourpier, laitue, haricot

### Rappel :

Vous êtes cordialement conviés à l'Assemblée Générale qui se tiendra

Le jeudi 2 avril à 18h15

A la Maison de quartier du Moulin-Vert.

## Le rutabaga

### Gratin rutabaga, carotte, pomme de terre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes.

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 rutabagas
- 3 carottes
- 4 pommes de terre
- crème fraîche liquide allégée
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 100 g gouda rouge mi vieux
- beurre pour le moule
- sel, poivre

#### Préparation de la recette :

Cuire les pommes de terre en robe de chambre, les peler, les couper en dés, mettre en attente.

Eplucher les carottes et les rutabagas, couper les rutabagas en 2 et en rondelles, couper les carottes en rondelles.

Cuire les tranches de rutabagas à l'eau. Poêler les carottes quelques minutes dans du beurre.

Une fois l'ensemble des légumes prêts, mettre le tout dans un plat à gratin, saler, poivrer.

Verser la crème fraîche, saupoudrer de parmesan et de gouda râpé.

Mettre au four 30 minutes