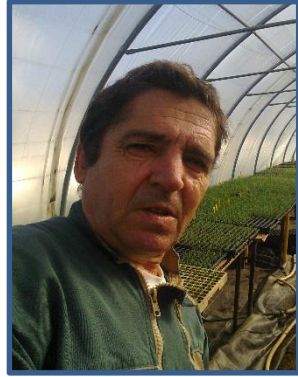


« Chers Collègues,

Dans quelques jours s'achève l'année de travail que j'ai passée ici avec vous et avec d'autres personnes qui ne sont plus ici aujourd'hui.

C'est vrai, nous sommes tous différents, chacun avec ses problèmes.

Mais, de manière générale, cette expérience fut positive.



Par cette expérience, j'ai appris à respecter les plantes et les herbes, elles ont à présent un sens pour moi, une signification.

J'ai pu remarquer que toutes les personnes que j'ai côtoyées à La Coudraie se portent beaucoup mieux après, surtout du point de vue de leur santé.

Pourtant, je ne suis pas d'accord sur le fait que, le matin, les responsables proposent à chaque salarié de décider du travail qu'il souhaite faire. Sans manque de respect, je pense que ce sont à eux de décider et de faire en sorte que chacun de nous connaisse et effectue des travaux différents. Ils sont responsables du fait qu'il n'y ait personne à chercher à faire le travail le plus facile.

La Terre a besoin de rotation et c'est la raison pour laquelle nous ne semons pas les mêmes cultures sur la même parcelle. De même, les responsables pourraient encourager les personnes à travailler en changeant de collègues et de groupes de travail, jour après jour.

La mise en place serait peut-être compliquée dans un premier temps, mais je crois nous en sortirions tous gagnants et apprendrions davantage.

« Chantier d'insertion » ou pas, c'est un travail pour chacun ! Et nous avons l'obligation de gagner notre salaire, à la sueur de notre front, bien que nous n'ayons pas tous les mêmes capacités.

Allez, les Amis, que tout aille pour le mieux pour chacune et chacun,
Avec tous mes respects,

Juan. »

**Merci à Arben pour tes clowneries !
Juan, ton « bouge-bouge » nous manquera !
Valérie, ta bouteille d'eau, ne l'oublie pas !**

Victoria, merci pour ta jolie voix ! Bon Vent à tous ! De la part de toute l'équipe.

Feuille de Chou N°96



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

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

Semaine N° 18
Du jour 27 avril au
1^{er} mai jour 2015

« Travail de soi »

La vocation du Jardin de Cocagne des Maraîchers de la Coudraie est l'insertion socio-économique par la production de légumes cultivés en agriculture biologique.

Pendant toute la durée du contrat d'insertion, les salariés en parcours s'engagent à une participation active dans leur insertion. Tout d'abord par le travail quotidien de production. Et aussi par l'élaboration et la mise en œuvre de leur projet professionnel, accompagnés par Valérie Andro, chargée d'insertion socio-professionnelle.

Au cours d'un contrat de 6 mois, chaque salarié est fortement encouragé à suivre un stage de 2 semaines en milieu professionnel. Ce stage permet aux salariés de faire évoluer leur projet professionnel et d'envisager leur sortie de manière active.

D'une durée initiale de 6 mois, le Contrat à Durée Déterminée d'Insertion peut, sous certaines conditions, être renouvelé une fois. Ainsi, au cours de l'année 2014, 7 salariés sur 10 ont prolongé leur contrat de 6 mois à un an.

À la fin de leurs contrats aux Maraîchers, 57 % des salariés ont effectué une sortie dite « active », c'est à dire débouchant sur un emploi ou une formation... Quoiqu'il en soit, pour la grande majorité d'entre eux, cette expérience est positive car leur a permis de reprendre confiance en eux, de renouer des liens et d'ouvrir leurs perspectives professionnelles.



Légumes	Variétés	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Oignons blanc	Musona	Pièce	1,80 €	1 Botte	1,80 €	1	1,80 €
Carotte	Touchon	Pièce	2 €	1 Botte	2 €	1	2 €
Radis (à raper)	Ostergrus	Pièce	1,50 €	1 Botte	1,50 €	1	1,50 €
Navets	Milan	Pièce	1,70 €	1 Botte	1,70 €	1	1,70 €
Pomme de terre	Margo	Kg	5 €	0,500 Kg	2,50 €	0,700 Kg	3,50 €
Petits pois	Wandoo	Kg	7 €			0,400 Kg	2,80€
Persil	Géant d'Italie	1 Botte	1 €			Botte	1 €
Salade	Lolo Bionda	Pièce	1 €			Pièce	1 €
TOTAL					9€50		15€30

Zoom sur le jardin

Plantations : de salades, courgettes, pourpier, oignon rouge.

Semis : capucine, tournesol et œillet d'inde ; basilic, céleri.

Entretien : désherbage des carottes, panais, choux et salades, pommes de terre ;
débroussaillage

« Je m'appelle Victoria, je viens du Nigeria. Je suis en France depuis juin 2008, je vis ici avec mes enfants.

J'ai commencé à travailler aux Maraîchers de la Coudraie le 1^{er} mai 2014, mon 1^{er} contrat s'est terminé le 31 octobre 2014, j'ai poursuivi sur un 2^{ème} contrat.

Je suis très heureuse d'avoir eu l'opportunité de travailler aux Maraîchers de la Coudraie et j'aimerais remercier l'équipe encadrante et administrative : le Président Henri Dréan, la Directrice Annick Sévère, la Comptable Laurence Colliou, la C I P Valérie Andro, les Encadrants techniques Gildas Guiavarc'h et Gaëtan Le Meil, l'Animatrice Solenn Gallo, ainsi que tous mes collègues : Guillaume, Valérie, Gerald, Jennifer, Véronique, Sophie, Zewa, Juan, Abdi, Aelig, Céline, Marie Line, Catherine, Elise.



Ici, aux Maraichers de la Coudraie, le salaire n'a pas été l'essentiel : cette expérience m'a beaucoup apporté pour ma vie et pour l'intégration dans mon nouveau pays.

Par-exemple : parler, lire et écrire en français (c'est la 3^{ème} Feuille de Chou que je rédige), des outils pour chercher un travail.

Avant, je n'étais pas capable de faire tout cela moi-même, pour cela les Maraichers m'ont beaucoup aidé.

Cela m'a aussi beaucoup apporté pour élaborer mon projet professionnel, j'ai effectué mes stages dans le domaine de l'hôtellerie.

J'ai aussi appris à communiquer plus facilement avec les autres. Avant de venir ici j'étais très timide, je trouvais très difficile de parler avec les autres. Mais avec l'aide des Encadrants, j'ai réussi à dépasser cela et maintenant je suis très heureuse de pouvoir discuter en français avec mes amis.

Après mon contrat je souhaiterai, trouver un emploi dans le domaine de mon projet professionnel, c'est-à-dire l'hôtellerie.

Victoria. »



Le légume de la semaine et sa recette

La pomme de terre

Solanum tuberosum, la pomme de terre est originaire de la cordillère des Andes en Amérique du Sud et fût rapportée à la fin du 16ème siècle après que Christophe Colomb ait découvert l'Amérique. Très cultivé aujourd'hui ce légume est riche en vitamine B1 puis C mais aussi en glucide, vous apprécierez également la pomme de terre pour sa richesse en fer et en potassium.

Quiche de pomme de terre façon paysanne

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 pommes de terre pour cuisson à l'eau /vapeur
- 5 tranches de jambon fumé
- 5 tranches de gruyère ou du fromage râpé
- 4 jaunes d'œuf
- 2 dl de crème fraîche
- 2 dl de lait
- 1 rouleau de pâte feuilletée prête à l'emploi
- sel et poivre

Préparation:

Faites cuire aux $\frac{3}{4}$ les pommes de terre non épluchées dans une grande quantité d'eau salée pendant environ 15 minutes.

Épluchez-les et découpez-les en rondelles de plus ou moins un demi-centimètre.

Découpez le jambon et le fromage en lamelles.

Battez la crème, les jaunes d'œuf et le lait et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Étalez la pâte feuilletée dans un plat à quiche préalablement graissé et piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

Garnissez le plat en alternant le fromage, le jambon et les pommes de terre et versez ensuite le mélange de crème sur la préparation.

Faites cuire au four à 200°C de 30 à 35 minutes.

Témoignages »

« Bonjour ! « Mirdita ! »

Je m'appelle ARBEN GUSHKEQI, je suis d'origine Albanaise, marié, avec 3 enfants. Je suis arrivé en France en 2011 comme réfugié politique. En mai 2014, on m'a donné la possibilité de commencer à travailler aux Maraîchers de la Coudraie, avec un contrat 6 mois. Je n'étais pas sûr d'être retenu pour la place de travail car nous étions 8 personnes et je ne parlais, ni ne comprenais le français. J'ai choisi de venir travailler aux Maraichers car, ici, pour la première fois de ma vie, j'ai entendu parler de projet professionnel.

Avec l'aide de Valérie, chargée d'insertion, j'ai pu valider mon permis B et C, je la remercie. Je remercie particulièrement tous les adhérents et donateurs qui nous donnent la possibilité de vivre cette expérience professionnelle par le Jardin d'Insertion.

Je dis merci à tous mes collègues pour la patience qu'ils ont eu dans leur écoute malgré mes difficultés à parler. Je remercie l'équipe des permanents : Annick, Laurence, Solenn et le chef Gaëtan.

Maintenant un petit mot pour MONSIEUR GILDAS, mon chef préféré. J'ai rencontré une personne passionnée par le travail et l'agriculture. Je l'ai rencontré en tant que chef, mais aujourd'hui je le vois aussi comme un ami. Merci beaucoup à tous.

Arben. »

« Voilà, mon parcours aux Maraichers de la Coudraie se finalise fin avril. Après 1 an, l'expérience en maraichage, ainsi que plusieurs stages en immersion dans le secteur de la cuisine collective, m'aura permis de maintenir mon rythme de vie bien plus agréable que l'an passé, et d'acquérir plusieurs types de compétences (ponctualité, professionnelle, puis de la confiance en moi que j'avais perdue...). Après plusieurs démarches envers d'autres entreprises, j'espère une embauche d'ici la fin de l'année, et ainsi pouvoir continuer sur mon projet « permis de conduire ». Je repars sur de bonnes bases et avec beaucoup de motivation ! Merci à tous, les encadrants ainsi qu'aux salariés (anciens et arrivants) pour avoir participé à mes nouveaux objectifs...

Très bonne continuation aux Maraichers de la Coudraie !

Valérie. »

