

## Les périodes de mise en situation en milieu professionnel (PMSMP)

Lors de notre passage à la Coudraie, nous avons la possibilité de réaliser des stages, appelés PMSMP d'une période de 2 semaines sur 6 mois. Ces stages nous permettent d'acquérir de l'expérience en entreprise en lien avec notre projet professionnel. A la fin de cette période de stage nous faisons un bilan avec Valérie et le tuteur de stage, pour voir si cela s'est bien passé et faire un retour sur les objectifs du stage. Nous nous renseignons éventuellement s'il y aurait des postes à pourvoir ou quelles formations seraient à envisager.

Cela nous permet justement d'y travailler par la suite avec notre chargée d'insertion.

### ZOOM SUR LA FEVE

La fève est originaire d'Asie Centrale, elle se cultive partout dans le monde. Elle se mange crue ou cuite. Elle se conserve très bien en légume sec.

La fève fait partie des légumineuses. A la différence des haricots, on peut les consommer crues et fraîches. Elle possède une fine peau qu'il faut retirer avant de croquer. A l'épiphanie, elle se cache dans les galettes des rois et symbolise une pièce de monnaie.

### LES MODE DE CUISSON :

*On vante les vertus de la fève crue mais, cuite, elle nous séduit aussi ! On la laisse en gousse, c'est-à-dire avec la cosse on retire uniquement le fil.*

- **5 à 8 minutes à la vapeur** (ou 5 minutes à l'autocuiseur) : arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron. Touche finale : ciselez un peu de cerfeuil !
- **15 minutes à la casserole** : à feu doux avec un fond de bouillon et une noix de beurre. Idéal pour accompagner une côte de veau ou un filet de poisson.
- **4 à 5 minutes à la poêle ou au wok** : à feu vif, dans de l'huile d'olive, avec de l'ail et du persil haché.



# Feuille de Chou N°105



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

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

Semaine n°27  
Du 29 au 3 juillet 2015

## L'insertion à la coudraie

Nous avons au sein de la Coudraie, une chargée d'insertion Valérie Andro qui s'occupe de nous suivre en parallèle du Maraichage, sur l'accompagnement social et professionnel.

Plusieurs rendez-vous sont donc organisés sur l'ensemble du contrat.

### Les Entretiens Individuels :

Au bout d'à peu près 15 jours nous avons le premier rendez-vous qui permet d'échanger sur nos souhaits et projets durant le contrat (emplois dans la vente, de chauffeur...).

Ils se déroulent à peu près tous les 15 jours et permettent d'avancer sur le projet professionnel. Pour cela les salariés réalisent diverses démarches comme : des périodes de stages (PMSMP), l'inscription au permis et/ou l'achat d'un véhicule, la recherche de logement, la recherche de formation, la remise à niveau... Mais nous pouvons également passer la voir si nous rencontrons d'autres soucis (garde d'enfant, les prescriptions mobil'emploi ...)

### LES BILANS D'ETAPE

Ensuite vient à 1 mois **le Bilan** : Il se déroule avec Valérie et un encadrant, il permet comme son nom l'indique de faire un point sur la période passée et d'avoir les points de vues de chacun. C'est également un temps d'échange car tout ce qui est dit reste confidentiel. D'autres bilans sont prévus notamment à 3 mois pour faire un point sur les objectifs et l'avancée des démarches, et à 6 mois pour échanger sur la suite du contrat et sur la possibilité du renouvellement.



Légumes	variété	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Fève	Wikem	Kg	4€	0,500kg	2 €	0,500kg	2€
Betterave cuite	Bolivar	kg	6€	0,500kg	3€	0,500kg	3€
Haricots	Emerite	kg	6€	0,400kg	2,40€	0,500kg	3,00 €
Courgette	Verte, Tempra et jaune Floridor	Kg	2,50€	0,500kg	1,250€	0,800kg	2,00€
Concombre	Noa	Pièce	1€	Pièce	1€	Pièce	1 €
Tomate	Divers*	kg	4€			1,00kg	4€
<b>TOTAL</b>					<b>9,65€</b>		<b>15,00€</b>

***\*Variété de tomates : Cindel, Cœur de bœuf orange, Noire de Crimée, Andines Cornues, Merveille des Marchés***

## *Zoom sur le jardin*

**Plantations** : chou, poireau, melon, basilic

**Aménagement** : mise en place des filets haricot, retrait des filets petit pois

**Semis** : salade

**Entretien** : butter les céleris, courges, cocos, poireaux



*Le légume de la  
semaine...  
...et sa recette*

### Salade de fèves croquantes à la menthe

#### **Ingrédient pour 4 personnes :**

- 600 g de fèves fraîches, écosées
- 15 cl d'huile d'olive
- 5 cl de crème fraîche liquide
- Un bouquet de menthe fraîche, finement ciselée, ou une autre herbe aromatique
- Le jus d'un citron, filtré
- Sel fin
- Poivre noir du moulin

#### **Préparation : Cuisson des fèves**

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition puis y faire blanchir rapidement les fèves écosées pendant 2 mn.  
Les égoutter aussitôt après cuisson et les passer sous l'eau froide (pour interrompre la cuisson, maintenir leur couleur bien verte et leur croquant).  
Egoutter à nouveau et réserver les fèves dans la passoire, en les laissant tiédir.  
Dès qu'elles sont tièdes, retirer la seconde peau des fèves.  
Réserver les fèves dans le saladier, au réfrigérateur.

#### **Préparation de la vinaigrette :**

Mélanger ensemble dans un grand bol l'huile d'olive avec la menthe ciselée, le jus de citron, la crème fraîche, du sel et du poivre moulu.  
Bien mélanger et réserver au frais.

#### **Dressage et présentation :**

Juste avant de servir, napper les fèves avec la vinaigrette et bien mélanger.  
Servir frais.