

## Un petit coup de pouce !

Wilfried, salarié de la Coudraie, recherche pour son appartement des équipements pour ses besoins du quotidien comme :

- 1 machine à laver
- 1 matelas 2 personnes
- De la vaisselle
- Et ustensiles de cuisine

## L'envol naturel

Cui-cui me voici, je suis né à la Coudraie,  
Quelle belle journée aujourd'hui !

C'est le jour pour prendre mon envol  
Comme un grand.

Ma mère me disait « oui, viens mon enfant  
Vole, vole, envole-toi,  
La liberté n'attend que toi ».

Youpi!!! C'est la Coudraie,  
Là où je ne mange que du bio !



Wilfried & Charles

# Feuille de Chou N°150

-La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinières en parcours I-



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°22  
Du 30/05 au 03/06  
2016

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

### Aujourd'hui, parlons un peu « finance » !

L'Assemblée Générale de l'association s'est tenue le 21 avril et nous avons rendu compte du bilan comptable, certifié par Luc Bonder, Expert-Comptable. Le résultat de 2015 est quasiment à l'équilibre avec un « petit » déficit de 1421 €, sur un budget de 485 713 €. Les adhésions, la production et donc le chiffre d'affaire ont augmenté de 26 % en 2015, ce qui est plutôt satisfaisant. Oui mais.... Nous ne sommes pas sortis d'affaire pour autant. En 2015, le Conseil Départemental du Finistère a accordé à l'association une subvention exceptionnelle d'aide au développement de 30 000 €, que nous ne sommes pas certains d'obtenir à nouveau cette année.

Par souci de transparence, il semble important que vous, adhérent, sachiez sur quelles bases financières fonctionne l'association Les Maraichers de la Coudraie ; alors voici un zoom sur les partenaires financiers pour l'exercice 2016.

➤ Chiffre d'affaire :	90 500 €
➤ Quimper-Communauté :	20 000 €
➤ Conseil Départemental du Finistère	
○ Accompagnement socioprofessionnel et encadrement :	57 950 €
○ Aide au développement (sous réserve) :	30 000 €
➤ Etat- Aide aux postes d'insertion (90 % des salaires des personnes en parcours d'insertion) :	230 312 €
➤ Fonds Social Européen (FSE) :	32 000 €

L'équilibre budgétaire reste donc une source de préoccupation pour la structure. Un déploiement d'énergie et d'imagination est réellement nécessaire pour pérenniser notre beau projet. Et bien évidemment, nous avons besoin de vous tous, adhérents. Si vous souhaitez davantage d'information sur ce sujet, n'hésitez pas à nous solliciter.

Dans une prochaine rubrique nous parlerons des dépenses de fonctionnement.

Annick Sévère



# Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Fraise		1 barquette		2.50 gr	3.30		3.30
Salade		Pièce	1.10	1	1.10	1	1.10
Carotte		Botte	2.30	1	2.30	1	2.30
Courgettes		Kg	3.50	680 gr	2.30	680 gr	2.30
Coriandre		Botte	0.70	1	0.70	1	0.70
Petit pois		Kg	7.00			0.500	3.50
Oignon Blanc		botte	2.20			1	2.20
<b>TOTAL</b>					<b>9.70</b>		<b>15.00</b>

Idée cuisine : Coriandre, courgette, carotte, oignons blancs (le cas échéant) : à manger cru en salade

## Echo des Jardiniers

Deux salariées sont en stage pour deux semaines, Annie réalise un stage d'agent maintenance en bâtiment au Foyer de Jeunes Travailleuses (Fondation Massé Trévidy) et Aline est en stage d'ouvrière pépiniériste aux Pépinières du Steir.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : salades, aubergines, menthe.

**Semis** : poireaux.

**Entretien** : La Coudraie se fait une petite beauté pour le Petit déj bio du 5 juin.

**Certification bio** : visite d'un agent d'Ecocert

# La recette de la semaine

## Partons en voyage en Afrique avec le Mafé

Pour 4 personnes :

1kg de viande (bœuf, poulet, porc)

80 g de concentré de tomates

100 g de pâte d'arachide

(beurre de cacahuète)

100 g de pommes de terre

100 g de carottes

50 g de navets

1 chou

Sel, poivre, épice, ail, coriandre, (au choix)



**Cuisson**: blanchissez (faire cuire à l'eau) la viande pendant  $\frac{3}{4}$  d'heure, une fois le temps passé, ajoutez les épices, la coriandre, et l'ail que vous aurez préalablement mélangé pour obtenir une farce dans le jus de cuisson de la viande. Ensuite incorporez le concentré de tomate, puis délayez la pâte d'arachide avec de l'eau et mélangez le tout puis refermez la cocotte-minute. Laissez cuire une demi-heure

Faites les légumes cuire à l'eau ou dans la sauce.

Aïssa nous a concocté ce mafé à la Coudraie, recette originaire de son pays (Sénégal) et elle finit son contrat jeudi 2 juin.