

Témoignages - Bilan du premier mois

Rahma, salariée en insertion :

Voilà déjà un mois que je suis arrivée à l'association des « Maraîchers de la Coudraie ». Un domaine dont je n'avais aucune connaissance et où j'appréhendais un peu mes débuts sur le chantier.

Disons que j'ai eu de la chance de trouver une équipe d'une extrême gentillesse, où la bonne humeur règne et surtout dotée d'une très grande patience. Tout cela me permet au fil des jours d'apprendre le métier de maraîcher, la diversité des légumes, leur entretien, la récolte et la plantation. Sans oublier ces fameux repas du jeudi qui m'ont permis de m'intégrer plus aisément.

Rahma

Nolwen, stagiaire :

Qui es-tu ?

Etudiante sur Quimper, je prépare un diplôme d'Etat de Conseiller en économie sociale et familiale. Durant mon année de formation, je dois valider un stage de 8 semaines auprès d'un professionnel diplômé. Originaire des Côtes d'Armor, j'ai souhaité réaliser un stage sur Quimper afin de mieux connaître la ville, son histoire et d'ouvrir mon réseau professionnel et social.

Pourquoi la Coudraie ?

J'ai pris connaissance de l'association « Maraîchers de la Coudraie » en lisant un article du Ouest-France. Je n'ai pas hésité à prendre contact avec la directrice afin de me renseigner sur le fonctionnement de l'association et du personnel qualifié. Par la suite je me suis entretenu avec Valérie, la conseillère en insertion aux « Maraîchers de la Coudraie ». Nous avons alors réfléchi à une problématique intéressante pour développer mon rapport de stage.

Comment c'est passé ton premier mois ?

Je suis entrée dans l'association en tant que stagiaire le 10 octobre. Aujourd'hui je viens de passer 4 semaines auprès de la conseillère. J'ai pu apprendre et approfondir son rôle et ses missions auprès des salariés.

Ce stage, très riche, me permettra de préciser mon ambition professionnelle.

Je tiens à remercier les personnes présentes au chantier pour m'avoir accueilli. Retour le 21 novembre

Nolwen

Feuille de Chou n°173

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 45
Du 07/11 au
13/11/2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

ISCT



La première réunion des Instances Sécurité Condition de Travail (ISCT) a eu lieu 20 octobre. Les délégués salariés présents (Michèle et Valérie pour les salariés permanents et Kévin et Annaëlle pour les salariés en insertion) se sont regroupés autour de la table avec Henri Le Dréan, président de l'association et Annick Sévère, la directrice. Mr Le Férec de l'association « Agir ABCD » a participé à cette première instance, dédiée à la présentation du document unique ainsi qu'à l'organisation de l'instance.

L'AGENDA 2017 DES JARDINS DE COCAGNE



Comme chaque année, la sortie de l'agenda des Jardins de Cocagne est un petit événement ! En effet, en plus d'être un magnifique ouvrage de par sa qualité de papier et ses illustrations, il comporte pour chaque semaine une recette de cuisine avec les légumes du potager. Soit 52 façons de réaliser des plats simples, originaux et variés tout au long de l'année !

C'est aussi un beau cadeau solidaire et original à mettre au pied du sapin en fin d'année !!
Prix de vente : 12 €. Réservez-le dès à présent en nous envoyant un mail ou en nous appelant. 02-98-95-09-67



UNION EUROPÉENNE



RESEAU COCAGNE



CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01
AGRICULTURE FRANCE



AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



l'Europe
s'engage
en Bretagne
avec le FSE

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Radis noir		kg	2,50 €	0,600 kg	1,50 €	0,600 kg	1,50 €
poireau		kg	2,70 €	0,700 kg	1,90 €	0,700 kg	1,90 €
carotte		Botte	2,20 €	1	2,20 €	1	2,20 €
échalote		kg	4,50 €	0,600 kg	2,70 €	0,600 kg	2,70 €
mesclun		kg	10,00 €	0,150 kg	1,50€	0,150 kg	1,50€
épinard		kg	4,20 €			0,600 kg	2,50€
tomate		kg	3,50 €			0.500 kg	1,75 €
poivron		kg	4,00 €			0,250 kg	1,00 €
Total					9,80 €		15,05 €

L'écho du jardinier

Damien a passé deux semaines auprès de Stéphane pour encadrer les salariés.
Michèle est revenue de ces congés.

José commence son stage en tant que cuisinier en collectivité au collège de la Tour d'Auvergne.

Léna est en congé pour 2 semaines.

Zoom sur le jardin

Plantation : oignons blancs

Semis : Carottes ; engrais vert (avoine)

Travaux : Réparation des serres, taille des plants de fraisiers

Le légume de la semaine et sa recette



Soupe potiron et radis noir

4 Pers. Préparation :10 min Cuisson : 35min

- 1 petite tranche de potiron
- 1 radis noir
- 1 oignon
- des tiges de coriandre (gardez les feuilles pour un autre plat, ou pour décorer !)
- sel et poivre noir

- 1- Épluchez le radis noir, l'oignon, et le potiron.
- 2- Coupez-les en gros dés (le radis en dés nettement plus petits que les autres légumes, car il met plus longtemps à cuire).
- 3- Mettez les légumes dans une casserole, couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez du sel et du poivre.
- 4- Lavez les tiges de coriandre et cassez-les en deux ou trois, et ajoutez-les à la soupe.
- 5- Laissez cuire à feu moyen une trentaine de minutes (vérifiez avec la pointe d'un couteau).
- 6- Retirez les tiges de coriandre, puis mixez la soupe.
- 7- Servez bien chaud, éventuellement avec des feuilles de coriandre hachées.

Recette proposée par Rahma et Alexandre

