

Bilan de stage - témoignage

Bonjour avec un grand sourire!

Me revoilà, après cinq semaines passées au large, je suis de retour à quai. J'ai vécu une expérience riche en échanges. J'ai assisté, tout d'abord, à trois jours de Rallye Emploi (visites d'entreprises organisées par ACTIFE) où j'ai croisé des personnes formidables qui ont su être à l'écoute, me redonner de l'espoir et une meilleure confiance de soi

Mon stage sur Concarneau m'a permis d'observer et de pratiquer la couture. Couturier de profession, cela m'a donné le plaisir de travailler ainsi de d'aborder le métier selon une approche et des connaissances différentes de celle que j'ai connu par le passé.

Après ces quatre semaines partagées entre stage et formation, j'ai suivi une semaine de conduite automobile... le permis se rapproche!

Aujourd'hui, j'ai amarré mon bateau, ... et me voilà maintenant confiant, projeté vers l'avenir et prêt à lever l'ancre à nouveau pour une nouvelle aventure!

Charles le souriant

Matthias, salarié en insertion:

Deux mois après mon arrivée, me voici ici pour partager quelques mots sur mon expérience au sein de la Coudraie.

Ancien pâtissier sur la Côte d'Azur, suivi d'une courte reconversion dans les travaux paysagers, je me suis replongé dans la scolarité et plus précisément les études horticoles lors de mon arrivée en Bretagne. Ayant choisi comme orientation le maraichage biologique, mais n'ayant que peu d'expérience dans ce domaine à part quelques semaines de stage, la Coudraie m'a offert mon premier emploi en tant que maraicher biologique après des mois de recherche de travail en vain. Mon accueil fut très positif, une intégration facile avec l'équipe, et je me retrouve à exercer mon métier avec aisance, plaisir et bonne humeur parmi des personnes agréables et de tous horizons... Pourvus que ça continue car j'aime ce métier, difficile certes, mais qui contient une vraie richesse humaine et des valeurs nobles

Matthias

Feuille de Chou n°174

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 46
Du 14/11 au
20/11/2016

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

www.panierbiolacoudraie.org



**RÉDUISONS
NOS DÉCHETS**

SEMAINE EUROPÉENNE
DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS
DU 19 AU 27 NOVEMBRE 2016

SAMEDI 26 NOVEMBRE > JOURNÉE ÉVÉNEMENT À QUIMPER
ESPLANADE FRANÇOIS MITTERRAND

QUIMPER COMMUNAUTÉ ANIMATIONS À DÉCOUVRIR SUR
www.quimper-communauté.bzh

Semaine européenne de la réduction des déchets - Du 19 au 27 novembre 2016

La semaine européenne de la réduction des déchets est pilotée par l'ADEME, le ministère de l'environnement, le Conseil départemental et est soutenue par l'Europe.

Temps fort de cette édition 2016, une journée événement est organisée le **samedi 26 novembre sur l'Esplanade François Mitterrand à Quimper.**

L'objectif de cette manifestation est de sensibiliser un large public à la réduction des déchets en proposant des solutions simples pour agir au quotidien. Inscrite dans le cadre de la campagne nationale « réduisons vite nos déchets, ça déborde », cette semaine se veut un temps fort de communication et d'actions.

Pour la troisième année consécutive, les « Maraîchers de la Coudraie » participeront à l'événement. La réduction des déchets passe par une meilleure prise en compte de notre environnement. Consommer local et bio est aussi un geste d'écocitoyenneté.

Alors venez- nombreux...



Le panier de la semaine

| Légumes | Variété | Unité | Prix | PETIT PANIER | | GRAND PANIER | |
|--------------|-----------|-------|--------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | | Quantité | Prix | Quantité | Prix |
| Bette | | botte | 1.80 € | 1 | 1.80 € | 1 | 1.80 € |
| Celeri rave | | pièce | 2.10 € | 1 | 2.10 € | 1 | 2.10 € |
| Panais | | kg | 3.00 € | 0,500 kg | 1.50 € | 0,500 kg | 1.50 € |
| P.de.terre | Kerpondy | kg | 2.20 € | 1 | 2.20 € | 1 | 2.20 € |
| Betterave | | botte | 1.90 € | 1 | 1.90 € | 1 | 1.90 € |
| Choux | Romanesco | pièce | 2.50 € | | | 1 | 2.50 € |
| Carotte | | botte | 2.20 € | | | 1 | 2.20 € |
| Persil | | botte | 1.00 € | | | 1 | 1.00 € |
| Total | | | | | 9,50 € | | 15,20 € |

Echos des jardiniers

Charles et Lena sont de retour parmi nous.

Anaëlle a commencé son stage dans une chèvrerie.

Les ateliers cuisine de Penhars, qui se déroulent un jeudi par mois au sein de la ferme, vont recommencer à partir du 17 novembre.

Zoom sur le jardin

Plantation : Mizuna, roquette, salade, fenouil, petit pois

Semis : Carottes, mâche, navet, mesclun

Travaux : nettoyage complet de fin de cultures de la serre aubergines/poivrons et de la serre haricots vert ; Désherbage sur les cultures des épinards et persil

Le légume de la semaine et sa recette



Croquettes aux blettes et aux pommes de terre

4 Pers. Préparation : 30 min Cuisson : 10 min

- 3 pommes de terre cuites
- 4/5 blettes
- 1 beau panais
- 4 œufs
- 200 g de farine
- 1 belle échalote
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de crème liquide
- Sel et poivre
- 4 c à s d'huile d'olive
- Chapelure
- Parmesan (facultatif)

- 1- Laver les blettes puis ciseler finement côtes et feuilles. Faire cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 minutes (ou à l'eau bouillante salée, auquel cas les essorer soigneusement en fin de cuisson). Laisser bien égoutter.
- 2- Cuire les pommes de terre et les panais puis les écraser en purée.
- 3- Casser 3 œufs dans un saladier. Ajouter la moitié de la farine, l'échalote et l'ail hachés et la crème liquide, le jus de citron. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- 4- Ajouter les blettes et le panais et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger à nouveau.
- 5- Casser un œuf puis le battre en omelette à la fourchette. Dans deux autres assiettes verser la farine et le mélange chapelure/parmesan rapé (facultatif)
- 6- Former des galettes avec la préparation aux blettes puis les passer successivement dans la farine, puis dans l'œuf battu puis dans la chapelure (l'œuf fera adhérer la chapelure aux galettes).
- 7- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire dorer les galettes 4 à 5 minutes sur chaque face. Servir accompagnées d'une salade verte.

