

Bilan de stage - témoignage



De retour après un mois d'absence : 15 jours de stage suivis de 15 jours de vacances, avec une semaine entre les deux, je suis ravie de retrouver la Coudraie avec tous les copains.

Mon stage aux « fleurs de l'Odét » s'est révélé agréable, instructif et a largement comblé ma passion des fleurs.

Les différentes tâches qui m'ont été confiées m'ont permis d'accompagner les étapes successives de la production à la livraison chez le fleuriste :

Cueillette quotidienne de Gerberas et Germini suivie d'un conditionnement valorisant, cueillette de lys et roses variés, éboutonnage des chrysanthèmes, confection de bouquets et de compositions florales avec une esthétique recherchée. Ma relation avec les collègues a été excellente. Mon stage s'est clôturé avec une journée de livraison et découverte des fleuristes de la région sur invitation de la responsable de l'entreprise... bref, un super stage !!

Lena

Le coin bibliothèque

Grâce à la générosité d'une personne, l'association a récupéré quelques livres. Un espace bibliothèque a été mis en place. Le système d'emprunt commence peu à peu à fonctionner. Afin de donner envie à tous de se plonger dans la lecture, il serait intéressant de mettre à disposition des salariés une diversité de supports de lecture, tels que des romans, des œuvres de théâtre, des magazines...

Alors n'hésitez pas, si vous avez besoin de libérer de la place dans votre bibliothèque...

"La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps." (J. Addison)



Feuille de Chou n°175

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 47
Du 21/11 au
27/11/2016

271 route de Guezgac - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Chers adhérents,



Afin de préparer vos paniers dans de bonnes conditions, les cagettes de légumes nous sont indispensables. Nous vous remercions de bien vouloir les ramener dans les dépôts entre chaque prise de panier.

Merci de votre compréhension.

Notre petit coin d'aromatiques



Vendredi dernier, Léna, Armelle et Coraline ont pris en main la remise en état de la parcelle de plantes aromatiques et médicinales. Tâche difficile, au vu de la faible profondeur de terre (sol tassé) et de la présence de nombreux cailloux. Après une matinée de travail, la structure d'ensemble avait déjà repris sa forme originelle. Beau travail les filles !



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
Courge	Musquée de Provence	kg	2.80 €	1 kg	2.80 €	1 kg	2.80 €
Oignon		kg	2.60 €	0.800 kg	2.05 €	0.800 kg	2.05 €
Poireau		kg	2.60 €	0.500 kg	1.30 €	0.500 kg	1.30 €
Betterave cuite		kg	5.00 €	0.500 kg	2.50 €	0.500 kg	2.50 €
Radis noir		kg	2.80 €	0.300 kg	0.85 €	0.300 kg	0.85 €
Chou	chinois	kg	3.00 €			0.700 kg	2.10 €
Fenouil		kg	3.00 €			0.400 kg	1.20 €
Carotte		kg	2.20 €			1 kg	2.20 €
Total					9,50 €		15,00 €

Echos des jardiniers

Wilfried est rentré d'arrêt maladie, Lena et Michèle sont revenues de vacances. Stéphane est parti à son tour en congé bien mérité.

Zoom sur le jardin

Plantation : Mâche, batavias, ciboulette

Semis : Mesclun

Travaux : Renforcement des tunnels, lestage des filets, réaménagement de l'espace de vente

Le légume de la semaine et sa recette



Gnocchi sans gluten à la courge musquée

4 Pers. Préparation : 30 min Cuisson : 5 à 10 min

- 500g de courge musquée¹
- 100g de farine de riz
- 200g d'amidon de maïs (Maizena)
- 1 œuf
- Sel et poivre noir
- 1c à café de muscade en poudre
- Emmental râpé
- 1 brique de crème de riz bio

- 1- Faites cuire la courge musquée dans l'eau bouillante ou à la vapeur. Une fois cuite, faites une purée avec la pulpe. Laissez refroidir.
- 2- Ajoutez ensuite la farine de riz, l'amidon de maïs et l'œuf légèrement battu, le sel, la noix de muscade et le poivre.
- 3- Pétrissez la pâte et façonnez un bâton. Découpez de petites boules, et à l'aide d'une fourchette ou d'un peigne à gnocchi, faites des gnocchis de la taille de votre choix.
- 4- Déposez-les dans un plat avec un peu de farine de riz.
- 5- Faites cuire vos gnocchis dans un grand volume d'eau bouillante. Quand ils remontent à la surface, ils sont prêts.
- 6- Vous pouvez les servir avec la sauce de votre choix ou simplement avec du beurre ou de l'huile d'olive.

Pour les intestins fragiles, vous pouvez disposer les gnocchis dans un plat allant au four et ajouter ¼ d'une petite brique de crème de riz bio, puis saupoudrer d'emmental râpé et gratiné quelques minutes au four. C'est vraiment bon, et la crème de riz rappelle le goût de la crème fraîche, avec, pour avantage, 0% de cholestérol et 0% de lactose.

Coraline et Léna

