

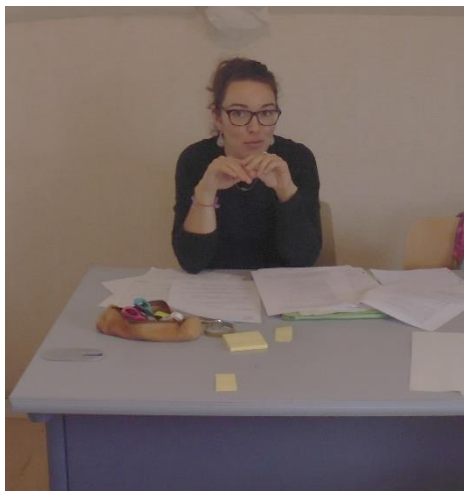


Témoignage de José Antonio

Courant Novembre, j'étais en stage 2 semaines en cuisine collective au Collège de la Tour d'Auvergne. L'équipe de Monsieur Le Goff (chef cuisinier), m'a bien accueilli et se fut pour moi un réel plaisir de pouvoir réaliser mon stage à leurs côtés et de préparer de bons repas pour les élèves de ce collège.

ANTONIO

Témoignage de Nolwen (stagiaire)



De retour le 21 Novembre pour 4 semaines de stage auprès de Valérie, la Conseillère en Insertion Professionnelle aux Maraîchers de la Coudraie. Durant mon stage j'ai réalisé un atelier collectif sur la Lettre de Motivation. Atelier qui sera poursuivi au mois de Janvier avec les 6 salariés concernés.

Je remercie toute l'équipe et les salariés de m'avoir accueilli durant ces 8 semaines en tant que Conseillère Economie Sociale et Familiale. Cette expérience m'a permis de découvrir et d'approfondir le dispositif « d'Insertion par l'Activité Economique » (IAE) au sein d'une structure.

Nolwen

Les salariés remercient Nolwen pour son investissement et sa sympathie. Nous lui souhaitons une belle réussite.

Feuille de Chou n°179

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 51
Du 19/12 au
25/12/2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Un mot de fin d'année

Sous un froid synonyme de début d'hiver, chacun d'entre nous s'apprête à fêter Noël. Les sapins et les décorations emplissent de joie le cœur des enfants (et des plus grands). « C'est aujourd'hui le père Noël maman ? » me demande mon petit tous les matins. Et cette petite phrase me donne le sourire...

Ketty

Joyeux Noël



"Ce coulis de fraise va vous émoustiller les papilles.... En nappage d'un gâteau ou d'une crème dessert, il vous rappellera les saveurs d'été.

Et puis le petit "plus" de fin d'année, c'est le sachet d'aromates, avec la coriandre récolté à la Coudraie à l'initiative de Michèle, notre cheffe de culture, spécialiste des graines et semences.

Nous vous souhaitons un Joyeux Noël et de belles fêtes de fin d'année."

Annick Sévère



« La grande chose de la démocratie, c'est la solidarité. La solidarité est au delà de la fraternité ; la fraternité n'est qu'une idée humaine, la solidarité est une idée universelle ; universelle, c'est-à-dire divine ; et c'est là, c'est à ce point culminant que le glorieux instinct démocratique est allé. »

Proses philosophiques - Victor Hugo



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Coulis de fraise		pièce	3.00 €	1	3.00 €	1	3.00 €
Courge	potimaron	1kg	2.80 €	1 kg	2.80 €	1 kg	2.80 €
Panais		kg	3.00 €	0.450 kg	1.35 €	0.450 kg	1.35 €
Echalotes		kg	4.50 €	0.200 kg	0.90 €	0.200 kg	0.90 €
Mesclun		kg	10.00€	0.150 kg	1.50 €	0.150 kg	1.50 €
Carottes	terre	kg	2.20 €			1 kg	2.20 €
Poireaux		kg	2.80 €			0.500 kg	1.30 €
Pommes de terre	Allians	kg	2.00 €			1 kg	2.00 €
Total					9.55 €		15 €

Echos des jardiniers

La semaine dernière, toute l'équipe a participé au désherbage des carottes.
Alexandre prépare son CACES.

Léna et Armelle sont « aux fleurs de l'Odét » pour 3 jours.

Zoom sur le jardin

Entretien du matériel de culture, désherbage du verger, peinture des bâtiments.

Pose d'un portail fabriqué par Jean-Marc

Nouveau fourgon prêté par la ville pour quelques mois.

Grand nettoyage dans le labo par Anaëlle et Rahma

Le légume de la semaine et sa recette



Légumes de saison rôtis au four

6 pers Préparation : 30 mn Cuisson : 45 mn

- 1 potimarron
- 1 céleri-rave
- 2 carottes
- ½ cuillère de cumin
- 1 panais
- 1 betterave
- 1 tête d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 100g de noix de pécan
- 5 branches de thym
- 3 branches de romarin
- sel et poivre

- 1- Préchauffez le four à 180°C (th.6) versez la moitié de l'huile sur une plaque à pâtisserie. Parsemer de sel, de poivre, de thym et de cumin. Après avoir épluché les légumes :
 - 2- Etalez les légumes sur la plaque. Arrosez les d'huile olive restante et mélanger soigneusement pour bien les enrober d'huile.
 - 3- Ajoutez l'ail, les branches de romarin et laissez mariner pendant au moins 15 minutes.
- Enfournez la plaque et faites rôtir les légumes au four pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Parsemer de fleur de sel et de noix de Pécan, avant de servir.

Remarques : Ce plat accompagnera très bien de la volaille rôtie avec un bon Côtes du Rhône.

Anis étoilé / badiane



La badiane ou anis étoilé est le fruit séché du badanier, un arbre originaire de Chine et de l'Asie du sud est. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur l'anis étoilé ou badiane. C'est un petit arbre de la famille des illiciaceae. On reconnaît la badiane à sa forme en étoile de mer et à son arôme proche de l'anis, d'où son nom d'anis étoilé.

Utilisée notamment pour aromatiser des plats comme des potages ou des plats mijotés, la badiane est aussi utilisée pour préparer des gâteaux, viennoiseries et des boissons. En cuisine, l'anis étoilé ou badiane s'utilise surtout dans la préparation de certains mélanges d'épices tel le mélange cinq épices ou les currys. On prépare des apéritifs, des boissons digestives anisées comme l'ouzo et le pastis avec de la badiane. Les Chinois utilisent l'anis étoilé pour assaisonner des plats et pour parfumer des gâteaux. C'est pour préparer les desserts qu'on utilise le plus souvent l'anis étoilé ou la badiane. D'ailleurs, les Chinois s'en servent aussi pour préparer des confitures et des compotes.