

Témoignage de Christiane, animatrice



Une expérience enrichissante !

Salariée de La Poste, j'intervenais à la Coudraie depuis presque un an dans le cadre d'un mécénat de compétence. Dans mes démarches pour développer les animations d'éducation à l'environnement, j'ai reçu un excellent accueil aussi bien dans les maisons de retraite, les écoles que les centres de loisirs. En effet, nos valeurs (la nécessité d'aider à l'intégration, l'agriculture bio, l'alimentation saine, les bienfaits du jardinage) sont partagées par un public de plus en plus large.

Nous avons pu mener des projets très intéressants grâce à l'implication de tous. Je tiens à remercier l'équipe entière des Maraîchers. Je remercie particulièrement Annick, notre directrice pour la confiance totale qu'elle m'a accordée et Michèle pour sa gentillesse, son aide et son expertise tellement indispensable. Je remercie aussi Stéphane, toute l'équipe du bureau et tous les salariés et notamment ceux qui sont intervenus lors de ces animations (Anaëlle, Armelle, Coraline, Léna, Wilfried et Rahma....).

Ce fut un plaisir d'entreprendre ces actions dans ce cadre privilégié, avec une richesse humaine incroyable et tellement de personnalités attachantes.

Je pars avec la satisfaction d'avoir pu contribuer modestement au développement de l'emploi. Ketty va ainsi pouvoir prendre la suite avec la double casquette d'animatrice réseau et d'animatrice pédagogique.

Plus largement, cette expérience donne confiance en l'avenir. En ces temps quelque peu « troubles » où la tentation de l'individualisme et du repli sur soi est très forte, ça fait du bien de savoir que la camaraderie, la solidarité, le partage, la bienveillance existent encore et que donc un monde meilleur est possible !

Sachez, chers adhérents, que vous participez à la réussite d'une merveilleuse association. Merci à vous !

Christiane PELE.



Feuille de Chou n°184

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°5
Du 30/01 au
05/02/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

Témoignage d'Antonio



Huit-mois à la Coudraie ; eh oui déjà, ça passe vite !

Je suis arrivé au mois de juin, j'ai découvert le maraichage pour la première fois et j'ai apprécié cette expérience, qui pour moi, fut utile et bénéfique à la fois ! J'ai été très bien accueilli à la Coudraie et très bien encadré. Merci Michèle et merci Stéphane pour l'apprentissage, et je remercie aussi Valérie pour le recrutement et la confiance qu'elle m'a accordée car je revenais de loin !

En tout cas, mon passage à la Coudraie m'a permis d'apprendre beaucoup de choses très intéressantes dans le domaine de l'agriculture et de découvrir des légumes dont j'ignorais l'existence. Comme quoi, il n'est jamais trop tard pour apprendre les bonnes choses de la vie. Ma relation avec mes collègues fut sans soucis et j'ai pu rencontrer des personnes biens et d'origines différentes, avec qui j'ai passé des moments agréables et inoubliables. Si je quitte la Coudraie c'est pour poursuivre une formation de commis de cuisine à Douarnenez.

Encore merci à tous, pour tout, et comme Tonio rime avec bio je ne vous dis pas au revoir mais bonne continuation, bon courage et à bientôt : si la Coudraie ne vient pas à moi, moi je reviendrais à la Coudraie !

Antonio.

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou	de Lorient	Pièce	2,00 €	1	2,00 €	1	2,00 €
Courge	Musquée	Kg	2,80 €	1,2 kg	3,35 €	1,2 kg	3,35 €
Navet		Kg	3,00 €	0,500 kg	1,50 €	0,500 kg	1,50 €
Salade mixte		Kg	10,00€	0,150 kg	1,50 €	0,150 kg	1,50 €
Oignon	Rosé d'Armorique	Kg	2,80 €	0,420 kg	1,17 €	0,420 kg	1,17 €
Epinard		Kg	4,20 €			0,600 kg	2,50 €
Coulis de tomates		Litre	3,00 €			1	3,00 €
Total					9.52 €		15.02 €

Echos des jardiniers

Stéphane a obtenu son code, après avoir participé activement aux cours dispensés par Renée et François, bénévoles d'AGIR Abcd

Antonio commence cette semaine une formation de commis de cuisine pour 3 mois au GRETA de Douarnenez

Zoom sur le jardin

Semis : Mâche, navets, betteraves, salade, mesclun, radis

Plantation : Salade, petits pois

Travaux : Remplacement d'une bâche de serre, continuité de l'aménagement de la pépinière

Le légume de la semaine et sa recette



Saucisses au chou de Lorient

8 pers préparation : 30 min cuisson : 1h30

- 8 grosses saucisses
- 200 g de carottes
- sel, gros sel, poivre
- 3 kg de chou de Lorient
- 8 baies de genièvre (facultatif)
- 200 g d'oignons
- 100 g de beurre

Préparation du chou

- 1- Faire bouillir une grande casserole d'eau avec du gros sel.
- 2- Pendant ce temps-là, couper les choux en quatre. Retirer les trognons. Laver les feuilles.
- 3- Les blanchir dans l'eau bouillante pendant 3 min après la reprise d'ébullition. Les égoutter et réserver.

Préparation de la potée

- 4- Éplucher les carottes et les oignons, les laver et les émincer finement. Réserver.
- 5- Piquer les saucisses avec les pointes d'une fourchette. Faire chauffer une cocotte et y disposer les saucisses sans les superposer.
- 6- Les faire revenir doucement en les retournant de temps en temps.
- 7- Une fois les saucisses bien dorées, les retirer de la cocotte.
- 8- Verser alors les oignons et les carottes dans la cocotte. Laisser étuver doucement à couvert pendant 10 min.
- 9- Ajouter les choux, le beurre, les baies de genièvre, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- 10- Disposer les saucisses sur le chou et mouiller avec de l'eau à mi-hauteur du chou.
- 11- Laisser cuire ainsi doucement, à couvert, pendant une heure.