

Témoignage d'un ancien salarié

Retour d'expérience : Gérald salarié entre le 1^{er} mars 2015 et le 29 février 2016 à la Coudraie :



Suite à mon parcours aux Maraichers de la Coudraie j'ai atteint certains objectifs fixés alors avec Valérie, la chargée d'insertion. Lors de mon contrat j'avais suivi un stage d'agent de production à l'atelier Fouesnantais chez « Ecotri D3E ».

En octobre 2016 j'ai passé mon CACES et depuis début janvier 2017, je travaille en intérim comme agent de production chez « Ecotri D3E ». Je vais suivre une formation au Greta qui me permettra de poursuivre cet emploi d'abord en Cdd de 6 mois puis en Cdi comme

cariste. Grâce à cela j'ai pu m'acheter une voiture !

Gérald, ancien salarié

L'action bénévole



Quand on a peu de moyens (financiers...) on fait appel aux bonnes volontés.

C'est avec grand plaisir qu'Alain, passionné de motos et de leur rénovation, s'est proposé pour donner un coup de pouce à la Coudraie. Armé de son poste à souder et de sa meuleuse, il a réparé une armature du vibroculteur.

UN GRAND MERCI !

Annick

Feuille de Chou n°189

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°10
Du 06/03 au
12/03/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

Information importante !

FERMETURE DE FIN D'HIVER

PAS DE PANIERS LES SEMAINES 13 ET 14 :

Du 27 mars au 09 avril 2017

Fin de stocks oblige, nous arrivons en fin d'hiver. En attendant les légumes nouveaux de printemps, une pause s'impose !

En espérant que votre subsistance n'en soit pas trop altérée, nous comptons sur votre compréhension.



Le sourire est à la
beauté ce que les fleurs
sont au printemps.



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou Fleur		Piece	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Pommes de terre		Kg	2.00 €	1 kg	2.00 €	1 kg	2.00 €
Salade		Pièce	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Navet		Botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Coulis de tomates		Pot	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Mache		Kg	10.00€			0.200 kg	2.00 €
Fenouil		Kg	4.80 €			0.250 kg	1.20 €
Persil		Botte	1.00 €			1	1.00 €
Radis noir		Kg	3.00 €			0.440 kg	1.32 €
Total					9.50 €		15.02 €

Echos des jardiniers

- Anaëlle et Wilfried ont terminé leur contrat mardi après un an de partage.
- Trois nouveaux salariés ont intégré l'équipe des maraichers de la Coudraie : Erwan, Charlotte et Laurent. Bienvenue !

Zoom sur le jardin

Semis : Oignons rosés

Plantation : Betteraves, salade, mesclun et navets

Le légume de la semaine et sa recette



Salade de chou-fleur et pommes de terre aux oeufs

Pers : 5 Préparation : 30 mn Cuisson : 60 mn

- 1 chou-fleur moyen
- 5 pommes de terres
- 5 œufs
- Persil
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 pincée de sel et de poivre

- 1- Eplucher, laver, couper et faire cuire à l'eau bouillante le chou-fleur découpé en bouquets (20 min)
- 2- Cuire les pommes de terre entières (20 min)
- 3- Cuire les œufs dans l'eau bouillante (10 min)
- 4- Egoutter le chou-fleur, peler et couper les pommes de terres tièdes ou froides en dés
- 5- Rafraîchir les œufs à l'eau froide puis les écaler et les couper en rondelles
- 6- Mettre le tout dans un saladier et ajouter du persil, 2 cuillères d'huile et 2 cuillères de vinaigre

Mélanger délicatement et servir ou conserver au frais.

Une recette encore simple et délicieuse