

## Témoignage d'anciens salariés

### Merci La Coudraie



C'est avec un grand plaisir que je reviens à la Coudraie par ces mots pour témoigner de ma gratitude et de ma reconnaissance sans limites, après que vous m'ayez permise de trouver ma voie, de réussir mon insertion dans le monde du travail.

Tout commença par un entretien avec Madame Velay de CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) et de qui m'orienta vers les Maraîchers de La Coudraie où j'ai pu décrocher un CDDI (contrat à durée déterminée d'insertion) de six mois de Décembre 2016 à Juin 2016, me permettant de faire un stage pour mon projet professionnel au PIMMS (Point Information Médiation Multi-services)

de Quimper Cornouaille.

C'est par ce stage qu'une proposition me fût faite pour un CDD en Adulte Relais<sup>1</sup> où j'occupe le poste de Responsable du Suivi et de l'accompagnement des Projets Professionnels.

Etant de nature ambitieuse, j'ai comme projet de devenir Conseillère en Insertion Professionnel, et c'est un plaisir que je vous fais part de mon admission à effectuer une formation de CIP à partir du 20/03/2017 à l'Afpa Brest.

Cordialement  
Fatou Aïssa

<sup>1</sup> Le contrat adultes-relais permet à certaines personnes éloignées de l'emploi d'assurer des missions de médiation sociale et culturelle de proximité, dans le cadre d'un contrat d'insertion

# Feuille de Chou n°194

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°17  
Du 24/04 au  
30/04/2017

271 route de Guezgafé - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 [maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

### Zoom sur une plante : Le pourpier



Le pourpier est une des rares légumes à produire de l'oméga-3 dans le tissu de ses feuilles, qui sont étonnamment grasses. Le pourpier est aussi riche en vitamine E et en minéraux. Étant donné que qu'il contient de l'acide oxalique comme l'épinard et le chénopode, il s'agit d'une légume à ajouter de temps à autre aux repas moins qu'une légume de tous les jours.

Il faut croquer une feuille pour constater par soi-même cette texture hors du commun! Grâce à cette propriété, le pourpier est sans conteste une légume de choix pour rendre un smoothie parfaitement doux et crémeux.

Le pourpier a un goût légèrement acidulé et une texture très adoucissante. C'est le genre de légume nutritive et rafraîchissante qui s'accompagne de n'importe quelle autre saveur et qu'on peut manger par exemple en salade en très grandes quantités sans s'en lasser.



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou fleur		pièce	2.40 €	1	2.40 €	1	2.40 €
Salade		pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
Bette		botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
Oignon	blanc	botte	2.30 €	1	2.30 €	1	2.30 €
Echalote		Kg	6.50 €	0.235 kg	1.50 €	0.235 kg	1.50 €
Carotte		Botte	2.40 €			1	2.40 €
Petits pois		kg	7.00 €			0.450 kg	3.15 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

## Echos des jardiniers

Johann, ancien salarié est en stage depuis la semaine dernière. Dans le cadre de sa formation d'agent de maintenance du bâtiment à l'AFPA, il doit ; pendant 2 semaines, mettre en pratique ces nouvelles compétences.

Et bonne nouvelle : Les tunnels voient le jour... (quelques photos à venir prochainement).

## Zoom sur le jardin

**Semis** : Pourpier, brédes, basilic

**Travaux** : Montage de deux serres

## Le légume de la semaine et sa recette



### Quiche aux bettes, petits pois, oignons nouveaux et ricotta

6 pers      Préparation : 35 mn      Cuisson : 60 mn

- 1 botte de roquette
- 7 feuilles de blettes
- 2 oignons nouveaux
- 4 oeufs
- Sel - Poivre
- 250g de ricotta
- 250g de petits pois (optionnel)
- 20cl de lait
- Un filet d'huile d'olive
- 1 rouleau de pâte brisée

- 1- Commencez par préchauffer votre four à 180° C.
- 2- Lavez et séchez la roquette, mixez-la finement avec le lait. Dans un saladier, fouettez les oeufs, avec le lait à la roquette, assaisonnez généreusement et ajoutez la ricotta.
- 3- Faites bouillir une casserole d'eau salée. Faites-y cuire les petits pois pendant 3 min. Egouttez-les et réservez-les.
- 4- Lavez et séchez les blettes, ciselez les feuilles et les côtes. Faites revenir les blettes 5 min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les petits pois, les oignons émincés et les blettes dans la préparation à la roquette et là a ricotta.
- 5- Beurrez généreusement un moule à tarte à bord haut, garnissez-le avec la pâte brisée. Piquez le fond de tarte avec une fourchette et versez la préparation dans le moule.
- 6- Enfournez dans le bas du four pour 40 à 50 min. Laissez refroidir la quiche quelques minutes avant de la démouler.

Quel vin pour accompagner la recette ? Un sancerre blanc