

## Témoignage de salarié

Bonjour,

Cariste préparateur de commandes de métier, j'ai dû arrêter mon emploi suite à des problèmes de dos. Chômeur de longue durée et en qualité de « Travailleur Handicapé » depuis 5 ans j'ai été dirigé vers les Maraichers de la Coudraie par Cap Emploi\*. Cela fait maintenant 2 mois et demi que j'ai rejoint l'équipe du lundi au sein de l'association. Cet emploi m'a permis d'acquérir de nouvelles compétences. J'apprécie le travail en extérieur, dans le domaine du maraichage biologique (semis, plantations, réparation des serres...) et dans le respect des sols. J'ai moi-même un jardin où j'applique des méthodes apprises à la Coudraie.

Laurent

\* Organismes de Placement Spécialisés assurant une mission de service public, inscrits dans le cadre de la loi Handicap de Février 2005 et dédiés à l'insertion professionnelle des personnes handicapées



Dimanche 14 mai, avec Raphaëlle, nous sommes allés animer un stand de présentation de l'association des Maraichers de la Coudraie au Marché de la fleur d'été dans le jardin de l'évêché, sur les quais de Quimper.

Nous avons apprécié l'intérêt que les gens ont porté à notre travail (et aux fraises que nous faisons déguster).

Beaucoup de personnes ont découvert l'association et notre démarche de paniers bio. Nous avons eu de nombreux échanges positifs.

Cette animation a permis à des personnes de Quimper de connaître notre ferme, et de rencontrer d'éventuels nouveaux adhérents. En effet la communication est très importante pour nous.

Pour conclure nous avons passé une bonne journée, à renouveler !

Laurent et Raphaëlle



# Feuille de Chou n°198

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°21  
Du 22/05 au  
28/05/2017

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

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

## Les orientations 2017-2018 validées par l'AG du 27 Avril 2017

Chère adhérente, cher adhérent,

J'ai présenté, au nom du Conseil d'administration, les perspectives d'évolution et de développement de la structure pour la période 2017-2018 voire 2019.

L'assemblée générale du Jeudi 27 Avril 2017 les ont adoptées à l'unanimité des présents.

Ces orientations, qui ont pour ambition de conforter, de développer et de pérenniser le Chantier d'insertion, se déclinent comme suit :

- Maintenir les investissements matériels : équipements agricoles, véhicules, aménagements d'un local d'animations pédagogiques
- Formalisation du projet associatif
- Etablissement d'un budget prospectif sur 3 ans
- Engagement d'un dispositif local d'accompagnement (DLA) pour renforcer l'organisation de la structure
- Concrétiser le partenariat avec les entreprises
- Recherche d'un terrain complémentaire à proximité de la Coudraie
- Diversification des activités

Un grand merci de votre participation et de votre confiance

Le Président Henri DRÉAN

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Artichaut	Camus	Pièce	1.60 €	2	3.20 €	2	3.20 €
Salade		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
Courgette		Kg	3.60 €	0.625 kg	2.25 €	0.625 kg	2.25 €
Fraise		Kg	12.00€	0.250 kg	3.00 €	0.250 kg	3.00 €
Betterave		Kg	2.20 €			1 kg	2.20 €
Carotte		Botte	2.30 €			1	2.30 €
Mesclun		Kg	10.00€			0.100 kg	1.00 €
<b>Total</b>					<b>9.55 €</b>		<b>15.05€</b>

## Echos des jardiniers

Nous avons accueilli cette semaine une nouvelle arrivante : Hélène. Bienvenue à elle !

De nouveaux entretiens ont eu lieu jeudi matin. Valérie et Michèle ont reçu 7 candidats pour 4 postes à pourvoir.

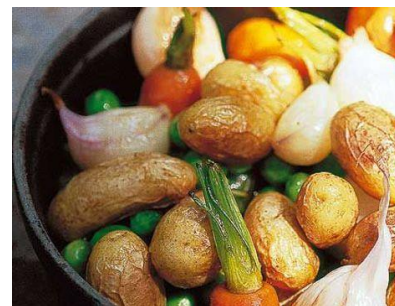
## Zoom sur le jardin

**Semis** : Courgettes

**Plantations** : Salades, basilic, pommes de terre, coriandre.

**Travaux** : Paillage dans les serres de tomates, d'aubergines et de poivrons.

## Le légume de la semaine et sa recette



### Fleur de Bretagne

2 personnes Préparation : 10mn Cuisson : 45min

- 2 artichauts
- 4 pommes de terre
- 1/2 litre de crème fraîche
- sel
- gruyère râpé ou fromage de brebis
- 200 gr de lardons
- 2 oignons (rosé)
- persil
- poivre

- 1 - Cuire les artichauts 45 min dans une casserole d'eau à feu moyen. Faire de même avec les pommes de terre jusqu'à ce qu'on puisse y planter une fourchette aisément.
- 2 - Dans une poêle mélanger lardons, oignons, pommes de terre, sel, poivre et la crème. Laisser dorer cinq minutes.
- 3 - Une fois les artichauts cuits les vider.
- 4 - Garnir les artichauts avec la préparation si dessus puis ajouter le fromage de brebis\* et mettre au four 10 min.
- 5 - Servir l'artichaut avec une salade (ou du mesclun).

Bon appétit, kenavo !

\*fromage de brebis bio de la ferme du Pouldon (où travaille Anaëlle, une ancienne salariée de la Coudraie)