

## Témoignage d'un partenaire lors de la visite du mardi 19 septembre

A l'annonce de ces portes ouvertes, je n'ai pas résisté au plaisir de venir rencontrer les professionnels qui œuvrent à la valorisation de ce chantier d'insertion. Une petite pique de rappel!

Quelle surprise pour moi de constater cette belle évolution depuis ma dernière visite en 2014 : les serres et les surfaces de cultures plein champs se sont multipliées, les box sont aménagés, les pommiers donnent de beaux fruits et l'espace « vente » et stockage des paniers est vraiment sympa !

Un grand merci pour ce temps d'échange et de partage, un merci particulier à Lena et Muller qui ont nous ont fait découvrir des légumes connus et moins connus avec beaucoup de professionnalisme.

« Les maraichers de la Coudraie » ne font pas que faire pousser les légumes et les fruits, ils cultivent l'accueil, la convivialité, la solidarité et le partage des savoirs qui fait naître le beau talent de jardiniers et les projets professionnels divers et variés.

Bonne continuation à chacun !

Christine PRAT  
Conseillère RSA, Territoire de Quimper Châteaulin Pleyben  
Carhaix, CDAS de Quimper

**Définition de la mission de conseillère RSA :** Christine Prat fait partie de la cellule RSA du Conseil Départemental. Elle s'assure que les bénéficiaires du RSA se sont bien engagés dans des démarches d'insertion professionnelle ou sociale. Elle travaille avec les référents Pôle Emploi et les conseillers d'insertion du département.



# Feuille de Chou n°217

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°40  
Du 02/10 au  
08/10/2017

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

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

## Les partenaires de l'action sociale en visite à la Coudraie

Soucieux de préserver un dynamisme dans le travail avec les institutions et structures de l'insertion et de l'action sociale, j'ai proposé à nos partenaires de venir découvrir, ou re-découvrir, Les Maraichers de la Coudraie.

Cette rencontre a eu lieu le mardi 19 septembre et a réuni 20 professionnels (*Pôle emploi, le Conseil départemental, le Centre communal d'action social, la Mutualité Sociale Agricole, Sato Intérim, Actions Services et Les Ateliers Fouesnantais*). Après une présentation du fonctionnement, des diverses activités du chantier d'insertion et du déroulement de l'accompagnement socio-professionnel, Muller et Léna nous ont guidé dans les champs avec un grand professionnalisme, proposant à la clé la dégustation des légumes aux pieds des plants ! Les échanges furent nombreux et riches dans une ambiance conviviale : une question sur les patates douces par ci, une sur les brèdes par là, ... puis sur les conditions de travail ... Les questions ont fusé, preuve que notre activité suscite de l'intérêt ...et que les professionnels ont à cœur de cerner au mieux notre activité pour pouvoir relayer les informations aux personnes qu'ils accompagnent.

La matinée s'est clôturée par le témoignage de Léna sur son parcours à la Coudraie.

Au-delà de la découverte de la ferme, cette rencontre a permis aux participants de se connaître entre eux, pour développer davantage le "travail ensemble" tout au long de l'accompagnement dans les parcours d'insertion.

Valérie

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Haricot ½ sec	Borlotti	Kg	4.00 €	0.600 kg	2.40 €	0.600 kg	2.40 €
Tomate		Kg	4.00 €	0.400 kg	1.60 €	0.400 kg	1.60 €
Poireau		Kg	2.80 €	0.500 kg	1.40 €	0.500 kg	1.40 €
Oignon		Kg	2.80 €	1 kg	2.80 €	1 kg	2.80 €
Mesclun		Kg	13.00€	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Chou chinois		pièce	2.80 €			1	2.80 €
Poivron		kg	5.50 €			0.320 kg	1.75 €
Coriandre		botte	1.00 €			1	1.00 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.05€</b>

## Echos des jardiniers

Suite à un ennui mécanique, le fourgon qui nous a fait défaut quelques mois est de retour après réparation.

Renouvellements de contrats pour 6 mois : Janat et Raphaëlle

Retour de stage de Charlotte

## Zoom sur le jardin

**Plantation :**

**Récolte :** Pomme de terre à Kernisy

**Semis :** Oignon blanc, mâche, épinard

## Le légume de la semaine et sa recette



### Gratin de poireaux sauce béchamel

Pers : 6 Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

- 3 poireaux
- 50 cl de lait
- 30 gr de farine
- 1 pincée de muscade
- 60 gr de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- 50 gr de fromage rapé
- sel, poivre

- 1- Fendre les poireaux en deux, nettoyer les et les faire cuire 05 min à la vapeur.
- 2- Les égoutter sur un linge propre.
- 3- Faire fondre 30 g de beurre, saupoudrer la farine en remuant.
- 4- Verser le lait en fouettant, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade.
- 5- Laisser épaissir à feu doux en fouettant.
- 6- Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs.
- 7- Disposer les poireaux dans un plat beurré, napper de sauce et parsemer de fromage râpé.
- 8- Disposer quelques noisettes de beurre et faire gratiner 20 minutes au four à 180°C (thermostat 6).

### Comment faire un bouillon de légumes soi-même

Pour cela, il suffit de mettre dans le mixeur la même quantité de 5 légumes (de préférence aux goûts bien marqués) différents lavés et coupés en morceaux.

Pour un gout fort : 100g d'**oignons**

la note sucrée et la vitamine A: 100g de **carottes**

pour son arôme puissant : 100g de **céleri**

de **persil (feuilles et tiges)**

pour le peps et toutes ses bonnes propriétés: 5 **gousses d'ail** (facultatif)

Et enfin, pour une bonne conservation: 50g de **sel**

une acidité fruitée : 100g de **tomates**

Pas de soupe sans lui : 100g de **poireaux**

Un bon apport en fer et en vitamine C : 50g

Mixer jusqu'à obtenir quasiment une pâte grumeleuse (ou plus fine si vous préférez ne pas avoir de petits morceaux) et mettre dans un pot de verre. Grâce à la grande quantité de sel qu'elle contient, elle se conservera parfaitement plusieurs semaines dans le réfrigérateur.