

## Témoignage de salariée

### Retour de mon stage

Après avoir passé deux semaines au sein de l'équipe de « Sevel » services en tant que femme de ménage à la M.D.P.H (maison départementale du handicap) je me suis intégrée facilement avec une super ambiance dans l'équipe. Grâce à cette expérience, j'ai pu voir que c'était dans cette branche que je voulais travailler. J'en suis sortie plus confiante, d'autant plus que l'on m'a laissé travailler en autonomie avec l'entretien d'un demi-étage. Mais lors du stage, j'ai pu remarquer que j'avais besoin de plus d'encadrement, c'est donc pour cela que je pense aller faire un stage en Esat pour découvrir ce milieu par lequel je suis intéressée et qui pourrait m'offrir une belle perspective d'avenir.

Charlotte

### ISCT (Instance Santé Conditions de travail)

Le mois dernier, la réunion trimestrielle de l'ISCT a eu lieu dans nos locaux. Cela consiste à réunir les employeurs et deux délégués, choisis parmi les salariés, afin de discuter des conditions de sécurité au travail. Nous nous concertons et nous veillons à améliorer la sécurité des salariés en nous fondant sur le « Document Unique » élaboré par une personne habilitée à détecter les dangers au travail. Nous décidons des mesures à prendre pour les prochaines semaines. Cela passe par la maintenance des serres et des véhicules, la construction d'une dalle à la laverie afin d'éviter les glissades, informer sur les gestes et les postures pour prévenir toute blessure et vérifier si la trousse de secours est à jour. Tout cela est rapporté dans le registre de l'ISCT et mis à jour lorsque le problème est résolu.

Armelle et Erwan



# Feuille de Chou n°220

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°43  
Du 23/10 au  
29/10/2017

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)

### La récolte des courges :

Mardi 3 et mercredi 4 octobre, toute l'équipe de la Coudraie, s'est rendue à la maison de retraite de Kernisy (où nous cultivons un terrain) afin d'y récolter les courges. Ces dernières font partie de l'immense famille de cucurbitacées, forte de 800 espèces divisées en 120 genres. Courges, courgettes, citrouilles, potirons et potimarrons sont très appréciés aux Etats-Unis, comme en Europe Orientale et Méridionale, non seulement en cuisine mais pour certaines espèces, aussi en décors. Originaires d'Amérique centrale et du Sud, les courges sont consommées depuis plus de 10 000 ans, et n'ont été introduites en Europe, qu'après les voyages de Christophe Colomb en Amérique.

Nous avons donc pu ramasser sur le site, différentes variétés telles que le « Patidou », la « Courge Musquée de Provence », le « Potimarron » et le « Butternut ».

Etant riches en eau et très pauvres en calories, ce légume d'automne fort en minéraux (magnésium, calcium et fer) contribue notamment par ses propriétés vitaminiques et anti-oxydantes très précieuses, au bon équilibre de l'alimentation.

Comment bien les conserver ?

Les courges nécessitent de la chaleur, de 14 ° à 20 °C. Optez également donc pour une pièce sèche et aérée. Si vous avez plusieurs courges à stocker, évitez de les entreposer les unes sur les autres. Ainsi mises à l'abri, vous pouvez conserver vos courges entre 3 et 6 mois, cependant, si vous en entamez une, veillez à mettre le morceau restant au réfrigérateur.

Vous retrouverez une recette de courge dans la feuille de chou précédente.

Violaine et Charlotte

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Pommes de terre	Eden	Kg	1.90 €	1 kg	1.90 €	1 kg	1.90 €
Panais		Kg	3.00 €	0.500 kg	1.50 €	0.500 kg	1.50 €
Mesclun		Kg	13.00€	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Coriandre		botte	1.00 €	1 b.	1.00 €	1 b.	1.00 €
Potimarron		Kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1kg	3.00 €
Oignon rosé	Armorique	Kg	2.80 €	0.250 kg	0.70 €	0.250 kg	0.70 €
Fenouil		kg	4.00 €			0.850 kg	3.40 €
Piment*	Espelette	pièce	0.50 €			1 p.	0.50 €
Radis		botte	1.60 €			1 b.	1.60 €
<b>Total</b>					<b>9.40 €</b>		<b>14.9€</b>

\*Si vous le désirez, vous pouvez faire sécher le piment d'Espelette.

## Echos des jardiniers

Dans une de nos serres nous avons enlevé les plants de tomates, la terre a été travaillée et nous la laissons reposer afin d'effectuer un faux semis(méthode de travail de la terre- repousse des mauvaises herbes-re-travail de la terre) (article la semaine prochaine)

Nous avons «plumé » les plants de haricots de Paimpol, c'est-à-dire que nous avons enlevé les cosses et ensuite nous les avons trié et mis à sécher dans le hangar.

## Zoom sur le jardin

**Plantation :** Salades

**Récolte :** Panais, céleri rave, radis, fenouil, épinards et chou chinois

**Semis :** Epinards, oignons, roquette, mâche, aneth, engrais verts seigle

## Le légume de la semaine et sa recette



### Velouté de potimarron-panais

Pers : 4 Préparation : 10min Cuisson : 15min

- 200g de panais
- 500g de potimarron
- 2 échalotes
- 1L d'eau
- 2 cuillères à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'Huile d'olive
- 20 cl de crème fraîche
- un peu de sel, de poivre et de coriandre.

- Epluchez et coupez en gros morceaux le panais et le potimarron
- Les faire revenir dans huile d'olive dans une grande casserole.
- Ajoutez les échalotes coupées en 4 puis les épices, le sel et le poivre.
- Puis ajoutez l'eau et laissez cuire.
- Mixer le tout, ajoutez la crème fraîche et enfin parsemer de coriandre hachée.

### Comment utiliser le piment d'Espelette en cuisine

Il entre dans de nombreux plats typiques du Pays Basque, par exemple : le Marmitako, la Piperade à l'Ibaïona, l'Axoa d'Espelette, etc.

C'est un piment très parfumé et à l'image des piments, **son usage s'étend à tous les plats** ! Excellent dans la ratatouille et **tous les plats de tomates** (crués ou cuites). Utilisez-le **dans toutes les viandes**, que ce soient les viandes blanches (poulet, dinde...), le lapin, la viande de mouton, bœuf, etc. Une pincée en fin de cuisson suffira à aromatiser votre viande!

Vous pouvez l'employer **dans le porc et la charcuterie** de manière générale, comme dans les boudins, pâtés, ou encore les saucisses ou les merguez.