

## Témoignages de salariés

A l'aube de la trentaine, lorsque ma patience fut mise à rude épreuve dans l'industrie, en tant que cariste magasinier, j'ai pu trouver aux Maraîchers de la Coudraie, la pause qu'il me fallait pour revoir mon avenir. Le travail de la terre, les rencontres avec les collègues, les livraisons, les portes ouvertes, le maraîchage Bio, toutes ces découvertes m'ont motivé. J'ai pu découvrir un autre univers qui m'a bien plu, certes pas celui vers lequel je me tournerai, mais grâce à l'aide de Valérie Andro, qui m'a aidé dans les démarches pour ma future formation, je peux débiter maintenant une nouvelle orientation professionnelle (soudeur).

Après 5 mois passés chez les Maraîchers, je tiens à remercier tous les encadrants et tous mes collègues. Merci pour l'ambiance, le travail en équipe, les rigolades, les repas collectifs... Je garderai un très bon souvenir de mon passage à la Coudraie.

Ludovic

Suite à une longue période sans emploi et après six mois passés aux Maraîchers de la Coudraie, j'ai pu découvrir le travail du maraîchage biologique, du semis à la récolte en champ et en serre. J'ai été étonnée de la diversité des légumes et de la production. J'ai pu également préparer à plusieurs reprises tout au long de cette période les paniers et effectuer les livraisons sur les différents lieux de dépôts. Je me suis investie durant quelques mois pour les livraisons ainsi qu'à la préparation des paniers et je me suis rendue compte que cela me plaisait. Le chantier d'insertion permet d'apprendre et de partager des connaissances, de travailler en équipe, d'effectuer de la vente et de reprendre un rythme de travail. Les Maraîchers de la Coudraie m'ont apporté un bien-être et une motivation qu'il me manquait pour repartir vers le marché du travail. Je me dirige vers le métier de la vente alimentaire et biologique de préférence !

Les rendez-vous avec Valérie Andro, chargée d'insertion professionnelle m'ont permis de faire le point régulièrement quant à mon orientation et cela a été bénéfique.

Merci à toutes et tous...

Hélène



# Feuille de Chou n°225

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°48  
Du 27/11 au  
03/12/2017

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)

## BILAN DE LA PRODUCTION A 5 ANS

**20 000** C'est le nombre de paniers distribués depuis le début de la production sur le site de la Coudraie à la mi-Septembre 2017 (semaine du 19 au 23 Septembre 2017).

Ces paniers représentent une quantité d'environ 60 tonnes de légumes auxquels il faut ajouter les légumes vendus à la ferme et ceux en semi-gros.

Nous pouvons considérer que les salarié(e)s des Maraîchers de la Coudraie ont produit et distribué quasiment une **centaine de tonnes** de légumes répartis en :

- 62 variétés de légumes en bottes, à l'unité ou au kilogramme
- 2 variétés de soupes et coulis
- 3 variétés de bouquets de plants aromatiques (persil, basilic, thym)
- 3 types de pots (confitures de fraises et de rhubarbe, miel)
- 2 types de sachets d'infusion

***En conclusion de cet article, je voudrais rapprocher cette production au travail remarquable réalisé par les salarié(e)s qui, à part les 2 encadrants techniques professionnels maîtrisant parfaitement le maraîchage, ne connaissent, pour la plus part, que la formation apprise et appliquée sur le terrain dans le cadre du support d'activités des Maraîchers de la Coudraie.***

***Merci à toutes celles et tous ceux qui, directement ou non, participent au développement du chantier d'insertion.***

Le Président, Henri DRÉAN

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Pomme de Terre tendre	Sarpomira	Kg	1.90 €	1 kg	1.90 €	1 kg	1.90 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Coriandre		Botte	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Betterave cuite		Kg	6.00 €	0.500kg	3.00 €	0.500kg	3.00 €
Courge	Musquée	Kg	3.00€	0.800kg	2.40 €	0.800kg	2.40 €
Mâche		Kg	11.00 €			0.100kg	1.10 €
Poireau		Kg	2.80€			0.500 kg	1.40 €
Bette		Botte	2.20 €			1	2.20 €
Echalote		Kg	4.50€			0.180 kg	0.80€
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

## Echos des jardiniers

Deux salariés quittent la Coudraie cette semaine. Ludovic entre prochainement en formation Soudure et Hélène part vers de nouvelles aventures professionnelles. Merci à eux.

## Zoom sur le jardin

**Plantation :** Oignons blancs,

**Travaux :** Montage des serres, désherbage des plants fraisiers et des rhubarbes, nettoyage du jardin des aromatiques

## Le légume de la semaine et sa recette



### Soufflé à la courge musquée & crème de champignons

Pers : 4

Préparation :

Cuisson :

#### Soufflés

- 230g de courge musquée cuite
- 4 oeufs
- 1 c à s de farine de maïs
- Poivre, sel, coriandre

- 125g pommes de terre en purée
- 15g de beurre
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 bonnes poignées de comté râpé

#### Crème de champignons

- 500g de champignons
- huile d'olive
- 300g de crème liquide
- 1 gousse d'ail hachée

- 1 grosse échalote ciselée
- 30 cl d'eau
- poivre sel, persil

#### Le soufflé :

- 1- Ecrasez ensemble la courge et les pommes de terre encore chaudes à l'écrase purée, avec le beurre, le sel, le poivre, la coriandre fraîche.
- 2- Ajoutez les jaunes d'oeufs et mélangez bien.
- 3- Montez les blancs en neige fermes.
- 4- Ajoutez le comté râpé à la courge et mélangez bien.
- 5- Ajoutez délicatement les blancs en neige en plusieurs fois.
- 6- Graissez des moules en alu (j'ai utilisé des moules demis sphères en silicone), remplissez aux trois quart et cuire à 180°C four chaud, environ 10 à 15 minutes selon la taille de vos ramequins. Lorsque le soufflé a bien monté il est cuit.

#### La crème :

- 7- Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive faire suer l'échalote et l'ail. Ajoutez les champignons coupés en 4.
- 8- Ajoutez la crème et l'eau, une pincée de sel et cuire 20 minutes.
- 9- Mixez au mixeur plongeant ou au blender.
- 10- Rectifiez l'assaisonnement et servez avec de la coriandre ciselée, déposez au milieu de l'assiette le soufflé.