

Témoignage de salarié

Orientée par le CIDFF (Centre d'information sur le droit des femmes et des familles), cela fait maintenant un mois que je suis salariée au Maraichers de la Coudraie.

Après une longue période de chômage, le fait de retrouver une vie active me fait le plus grand bien. J'y ai trouvé une équipe et une ambiance très conviviale.

J'apprécie de travailler en extérieur et les tâches multiples ne laissent pas de place à la monotonie. Ainsi j'acquiers de nouvelles compétences après avoir fait différents métiers. D'autre part, le mercredi matin, je suis des cours de code dans le but de passer le permis.

Actuellement, je cherche un stage dans le domaine de l'animation pédagogique dans l'optique de suivre une formation. La Coudraie représente un tremplin pour une vie stable et active.

Solenn

Recherche de stage :

- Salarié en insertion recherche un stage en maçonnerie. Il a déjà une expérience de plusieurs années dans ce domaine. Si vous connaissez une personne que cela pourrait intéresser ou si vous êtes en recherche de stagiaires n'hésitez pas à nous contacter au 02-98-95-09-67.

Merci



Feuille de Chou n°203

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION



271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tél : 02 98 95 09 67 marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

L'accompagnement en association d'insertion : Le CTA

Le comité technique d'animation (CTA) est une instance regroupant les partenaires de l'insertion : Pôle emploi, Conseil départemental, Mission locale et l'association ACTIFE. Cette instance est présente dans toutes les structures d'insertion. Chacune de ces institutions désigne un référent pour chaque chantier, ce qui permet une meilleure connaissance du fonctionnement de l'association, une efficacité dans le travail partenarial et un suivi du parcours des salariés. Ainsi, 1 à 2 fois par trimestre, les référents sont invités aux Maraichers de la Coudraie pour échanger, avec Valérie (chargée d'insertion), Michèle ou Stéphane (encadrants) et Annick (directrice), sur la vie du chantier mais surtout, sur les situations individuelles des salariés en parcours d'insertion. Une des spécificités de notre structure est la proposition à chaque salarié, sur la base du volontariat, de se présenter lors du CTA qui suit son entrée à la Coudraie. Pas facile de se retrouver face à 7 personnes pour se présenter, expliquer son projet ! Un premier pas dans les démarches d'insertion ... où écoute, respect et bienveillance sont au RDV ! Cette démarche est fortement appréciée par les référents ... qui permet de replacer les personnes au cœur de leur projet. Les salariés ne sont pas seulement un nom et un prénom mais aussi un visage, une sensibilité, un parcours... Pour les salariés, ce temps de présentation permet de leur démontrer l'attention que les institutions portent à leur parcours mais peut aussi les amener à changer l'image qu'ils ont de nos institutions.

Valérie (Chargée d'insertion)

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Concombre		Pièce	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Basilic		Botte	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Salade		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
Betterave cuite		Kg	6.00 €	0.250 kg	1.50 €	0.250 kg	1.50 €
PDT	Rubis	Kg	3.00 €	0.850 kg	2.50 €	0.850 kg	2.50 €
Haricot vert		Kg	8.00 €	0.300 kg	2.40 €	0.300 kg	2.40 €
Tomate cerise		Kg	8.80 €			0.250 kg	2.20 €
Chou de Douarnenez		Pièce	2.50 €			1	2.50 €
Courgette		Kg	3.40 €			0.250 kg	0.85 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

- Nous accueillons parmi nous deux nouveaux salariés : Jacques et Jeremy. Bienvenue à eux !
- Maryse fait actuellement un contrat de courte durée d'aide à la personne dans l'optique d'être formée au métier.

Zoom sur le jardin

Semis : Basilic, Haricots, salades.

Plantations : Melons, pourpiers, cresson, haricots coco.

Travaux : Désherbage des carottes, des panais et des betteraves. Janat, Jean-Marc, Raphaëlle et Mathias construisent une tonnelle végétale, indispensable par ces temps de chaleur.

Le légume de la semaine et sa recette



Salade de chou aux tomates et aux concombres

4 pers Préparation : 15 mn Cuisson : 0 mn

- 1 chou de Douarnenez
- 1 concombre
- Des tomates cerises
- 1/2 oignon
- Quelques brins de ciboulette ciselés
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale

- 1- Lavez le concombre et épluchez-le et coupez-le en fines rondelles
- 2- Coupez finement le chou
- 3- Salez le chou et bien le malaxer
- 4- Ajoutez les tomates cerise coupées en 2
- 5- Pelez l'oignon, coupez-le en rondelles.
- 6- Ajoutez la ciboulette et arrosez de vinaigre et d'huile.

Chou pointu au lait de coco, raisins secs et curry

4 pers Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

- 1 chou de Douarnenez
- 50 g de raisins
- 1 cc curry en poudre
- 40 g de beurre
- 20 cl de lait de coco

- 1- Retirez les feuilles extérieures du chou si elles sont abimées. Lavez-le et ciselez-le en fines lanières.
- 2- Dans une grande sauteuse, faites chauffer le beurre. Ajoutez le chou et laissez-le revenir 5 min sur feu moyen.
- 3- Ajoutez le curry, le lait de coco et les raisins. Laissez cuire 20 min sur feu moyen
- 4- Servez par exemple des tranches de jambon cuit ou un filet de poisson blanc avec ce chou au lait de coco.