

Chouette un renouvellement de contrat de travail !

Voilà un an que je travaille aux Maraîchers de la Coudraie. Orientée par Pôle Emploi, j'ai commencé mon contrat en mars 2017.

Je suis arrivée sans aucun bagage professionnel et sans projet clairement établi. Avant d'entrer dans la structure, j'étais hébergée et je manquais de confiance en moi. Cela se ressentait au travail et c'est pourquoi, avec ma conseillère chargée d'insertion Valérie Andro, nous avons travaillé dans un premier temps sur le relationnel (et la confiance en soi). Ensuite nous avons élaboré au fil des entretiens mon projet de vie avec notamment une demande de dossier RQTH (Reconnaissance Qualité de Travailleur Handicapé) qui a depuis abouti. Il était aussi question d'améliorer ma vie quotidienne (la famille, la vie sociale). C'est pourquoi, avec l'assistante sociale, nous avons monté un dossier TISF (Technicien de l'intervention sociale et familiale). Ce qui me permet d'avoir une aide quotidienne depuis un an. Une demande de SAVS (Service d'accompagnement à la vie sociale) est en cours.

Concernant le travail à la ferme, au début je n'étais pas à l'aise avec les tâches qu'on me demandait, j'avais des appréhensions mais j'ai gagné en confiance et en autonomie. Je suis dans mon élément lorsque je fais des semis, des récoltes et de façon plus surprenante la vente où je me sens comme un « poisson dans l'eau ». En revanche le désherbage, les plantations et la cuisine me plaisent moins.

A la Coudraie, les périodes de stages sont déterminantes. Pour le premier, je me suis rapprochée de « Sével Services », une entreprise adaptée. La mission en tant qu'agent de nettoyage ne m'a pas plu. Pour le second, je me suis orientée vers un ESAT (Etablissement de service d'aide par le travail) où l'activité proposée me convenait beaucoup mieux. Je compte mettre à profit ces 6 prochains mois pour faire un autre stage et donc affiner mon projet. Toute l'équipe de la Coudraie y jouera évidemment un rôle important.

Charlotte

Vous avez pu mesurer le parcours de Charlotte à travers son témoignage. Elle peut être fière de sa progression durant cette année à la Coudraie, Elle a pris confiance en elle, s'est construite une posture professionnelle, a évolué dans la relation aux autres et a établi son projet professionnel. Elle s'est fortement impliquée dans les démarches, développant au fil des mois, une certaine autonomie. Ce nouveau renouvellement permettra de finaliser le parcours engagé, une insertion professionnelle lui apportant un contexte de travail sécurisant et épanouissant. J'ai toute confiance en la réussite des projets de Charlotte, grâce à son assiduité, sa ténacité, la prise en compte des conseils des professionnels, et surtout sa motivation. Bravo Charlotte, même si certaines périodes sont difficiles ... gardez confiance ...et maintenez le cap.

Valérie Andro – Conseillère Insertion Socio-Professionnelle



Feuille de Chou n°235

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°07
Du 12/02 au
18/02/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

Le Kiwi

Le genre *Actinidia* est originaire des forêts montagneuses de Chine où il pousse depuis des millénaires. Le genre compte 76 espèces décrites. En 1904, Isabel Fraser, enseignante en Nouvelle-Zélande, rentre d'un voyage en Chine avec des graines d'*Actinidia deliciosa* qui vont être semées par un horticulteur. Les premiers kiwis sont appelés « groseilles de Chine ». Deux pépiniéristes néozélandais sont à l'origine des premières variétés ; l'une d'entre elles a été dénommée 'Hayward' dans les années 1920 en l'honneur de l'un d'eux, Hayward Wright. Pour l'exportation le nom de groseille s'avère être un mauvais choix... à cause des taxes à l'exportation ! Les néozélandais, souhaitant donner au fruit le nom de leur oiseau emblématique et décidèrent en 1959 d'abandonner le nom de groseille de Chine et d'appeler désormais le Yang Tao « Kiwi ». La culture du kiwi à grande échelle n'a été pratiquée qu'à partir des années soixante.

Nutrition, santé :

Ce fruit est une formidable source de **vitamine C**, ce qui vous aide à renforcer vos défenses immunitaires et donc à affronter l'hiver. La vitamine C permet d'augmenter l'absorption de fer, n'hésitez pas à ajouter le kiwi à vos plats en cas de carence en fer ou d'anémie. Il est aussi source de **vitamine K** qui intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire.

Il empêche l'oxydation des cellules provoquée par les radicaux libres, ce qui en fait un bel allié pour lutter contre certaines maladies et notamment certains types de cancers. **Pauvre en calorique**, il convient donc parfaitement à régime alimentaire dans le cadre d'une perte de poids.

Enfin, Il renferme également des **fibres alimentaires** qui ont pour effet bénéfique de réguler le transit et de soulager les problèmes de constipation. Et il aurait en plus un fort pouvoir cicatrisant sur les plaies infectées ! Quand on vous dit qu'il a presque des pouvoirs magiques...

Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Kiwi	Guillaume Ragot Pluguffan	Kg	3.50 €	0.400 kg	1.40 €	0.400 kg	1.40 €
Coulis de tomate		Pot	2.20 €	1 pot	2.20 €	1 pot	2.20 €
Carotte	Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	2.40 €	1 kg	2.40 €	1 kg	2.40 €
Bette		Botte	2.20 €	1 b.	2.20 €	1 b.	2.20 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Epinard		Kg	5.00 €			0.400 kg	2.00 €
Oignon		Kg	2.80 €			0.700 kg	1.95 €
Navet		Botte	1.55 €			1 b.	1.55 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Mercredi après-midi a eu lieu le dialogue de gestion. A lire prochainement.

Jeudi dernier nous avons partagé un repas pour le départ de Jean Marc.

Zoom sur le jardin

Semis : Tomates

Plantation : pommes de terre nouvelles

Le légume de la semaine et sa recette



Crumble aux kiwis

Personnes : 6 Préparation 10min: Cuisson : 30min

- 6 kiwis
- 125 g d'amandes en poudre
- 125 g de beurre mou
- 1 petit verre de rhum
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 150 g de farine
- 125 g de cassonade + 2 c. à soupe
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à soupe de marmelade d'oranges

- 1- Préchauffez le four th.7 (210°C).
- 2- Beurrez un plat allant au four et saupoudrez-le de 2 c. à soupe de cassonade.
- 3- Versez les raisins secs dans un bol avec le rhum. Ajoutez la marmelade d'oranges et délayez.
- 4- Incorporez les amandes effilées.
- 5- Pelez les kiwis, coupez-les en dés, puis éparpillez-les dans le plat.
- 6- Versez le mélange raisins-marmelade d'oranges-amandes par-dessus.

Préparez la pâte :

- 7- Dans un saladier, travaillez rapidement la farine, les amandes en poudre, la cassonade et le beurre mou divisé en noisettes, de manière à former un sable grossier, un peu comme des miettes.
- 8- Répartissez cette pâte sur les kiwis.
- 9- Enfourez à mi-hauteur et laissez cuire 30 min. Si le dessus se colore trop vite, baissez le thermostat à 6-7 (190°C) à mi-cuisson.
- 10-Servez brûlant en accompagnant de glace à la vanille ou de crème fleurette, tiède ou même froid.