

Témoignages de salariés

Je m'appelle Hugo, âgé de 27 ans. Orienté par Cap Emploi, je suis salarié aux Maraichers de la Coudraie depuis un mois.

Suite à un début d'études supérieures en DUT de chimie, je n'ai pas trouvé une orientation professionnelle en adéquation avec mes envies et mes possibilités.

J'appréhendais un peu ce nouveau challenge et mon premier emploi. Pour résumer ce premier mois, je dirai que les collègues m'ont très bien accueilli. Il règne une ambiance sympathique. En ce qui concerne l'activité de maraichage j'ai récolté des légumes, réalisé des semis, participé au montage de la serre, à la confection des paniers et à la vente directe.

Mon projet professionnel reste à définir avec la chargée d'insertion, Valérie Andro. J'oriente ma recherche de stages dans les domaines techniques, médicaux, et sportifs.

Hugo

Bonjour,

Je suis parti 15 jours en stage chez Guillaume Ragot, maraicher de Pluguffan. J'ai effectué des semis de légumes, monté une serre et participé à quelques livraisons. L'objectif de ce stage était de découvrir si je pouvais me mettre à mon compte et en vivre. Je me suis aperçu que de nombreuses conditions ne me permettraient pas de m'installer.

Après avoir parlé de mes doutes avec Valérie Andro, la chargée d'insertion, je m'oriente plus vers une formation AEB (agent d'entretien du bâtiment). Jeudi dernier, je me suis donc entretenu avec Michel, ancien salarié de la Coudraie, qui a suivi cette formation récemment. Grâce à cet échange, mon projet est maintenant plus clair et je vais m'inscrire pour la prochaine session d'agent d'entretien du bâtiment à l'Afpa de Quimper.

Vivian



Feuille de Chou n°239

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°11
Du 12/03 au
18/03/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

Information importante !

FERMETURE DE FIN D'HIVER

PAS DE PANIERS LES SEMAINES 13 ET 14 :

Du 26 mars au 08 avril 2017



Fin de stocks oblige, nous arrivons en fin d'hiver. En attendant les légumes nouveaux de printemps, une pause s'impose !

En espérant que votre subsistance n'en soit pas trop altérée, nous comptons sur votre compréhension.

Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betterave cuite		Kg	6.00 €	0.500 kg	3.00 €	0.500 kg	3.00 €
Coulis de tomate		Pot	2.20 €	1 pot	2.20 €	1 pot	2.20 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Echalote		Kg	4.50 €	0.300 kg	1.30 €	0.300 kg	1.30 €
Céleri rave	Biomass taulé	Kg	2.80 €	0.650 kg	1.80 €	0.650 kg	1.80 €
Coriandre		Botte	1.00 €			1 b.	1.00 €
Navet		Botte	1.90 €			1 b.	1.90 €
Chou de Bruxelles		Kg	5.00 €			0.520 kg	2.60 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

La semaine dernière Isabelle a réalisé un stage chez un fleuriste à Quimper.

Nous rencontrons actuellement un déficit de production de légumes sur la ferme. Afin de pallier à ce souci, nous avons fait le choix d'un approvisionnement extérieur (mais local) temporaire jusqu'à l'arrivée des légumes de printemps. Merci de votre compréhension.

Zoom sur le jardin

Semis : Oignons rosés.

Plantation : Chou de Printemps, betteraves, framboisiers

Divers : Confiture de fraise

Le légume de la semaine et sa recette



Purée de céleri rave et pomme de terre au lait

Personnes : 4

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

- 250 g de pommes de terre
- 100 ml de lait entier
- Sel et poivre
- 250 g de céleri-rave
- 2 c. à soupe de beurre demi-sel

- Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre. Coupez le céleri-rave en gros cubes.

- Déposez tous les légumes dans une grande casserole. Ajoutez l'eau au-dessus du niveau des légumes. Ajoutez deux petites pincées de gros sel. Couvrez puis faites mijoter une trentaine de minutes sur feu doux à modéré.

- A l'aide d'un presse-purée, réduisez en purée les légumes encore chaud (*cela permettra aux pommes de terre de ne pas devenir élastique!*) tout en incorporant le lait au fur et à mesure.

- A la toute fin, ajoutez le beurre demi-sel. Assaisonnez.

Bon appétit !