

## Le soleil, propice à la découverte de la Coudraie

### Pour les chargés d'insertion du secteur du Finistère sud

Lundi 28 mai 2018, la Coudraie a accueilli les chargés d'insertion des autres structures d'insertion du territoire Finistère Sud. Une fois par trimestre, nous nous retrouvons, dans un lieu différent, pour échanger sur nos pratiques, partager des nouvelles informations, nos réflexions dans un souci de répondre le plus efficacement possible à nos missions d'accompagnement. Ces réunions permettent de visiter les différents chantiers et entreprises d'insertion et de favoriser l'interconnaissance entre les différents dispositifs.

### Et 1 mois plus tard, pour les professionnels de Pôle emploi de l'Agence de Quimper - Creach Gwen



Afin de répondre au plus près aux besoins et attentes des demandeurs d'emploi, les professionnels de l'agence Pôle emploi de Creach Gwen ont sollicité Les Maraichers de la Coudraie pour découvrir, ou redécouvrir, notre chantier d'insertion. Chose faite ce jeudi 28 mai, sous un magnifique soleil d'été.

Les 15 professionnels (directeur d'agence, responsable d'équipe, psychologues du travail, conseillers d'insertion) ont profité du cadre naturel des Maraichers de la Coudraie pour pique-niquer. Une belle entrée en matière pour découvrir notre structure, avant la présentation plus formelle du fonctionnement de notre association. Marie et Charlotte ont pris en charge le groupe en réalisant la visite de la ferme pour expliquer les activités, les différentes cultures, l'organisation du travail. Leur témoignage sur leur parcours à la Coudraie a permis de compléter les échanges sur la mission de l'accompagnement socio-professionnel. Merci à elles d'avoir contribué à faire découvrir les Maraichers de la Coudraie à nos partenaires, et d'y avoir donné un sens concret à notre travail !

Valérie, chargée d'insertion



# Feuille de Chou n°252

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°27  
Du 02/07 au  
08/07/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## **MODIFICATION DU MODE DE COMMUNICATION AUX ADHERENTS** **Suspension la publication à compter de la semaine** **29 au minimum jusqu'à fin août 2018.**

Depuis maintenant 6 ans, l'association des Maraichers de la Coudraie publie chaque semaine un bulletin d'informations qui accompagne votre panier de légumes.

Malgré le soin et le plaisir que nous mettons à rédiger ce petit quotidien, nous suspendons la publication à compter de la semaine 29 au minimum jusqu'à fin août 2018.

Toutefois, un **feuilleton nominatif** indiquant « le panier de la semaine » sera inséré dans votre panier.

Une réflexion sur le format « feuille de chou » est en cours.

Toute l'équipe vous souhaite de passer de belles vacances d'été.

Ketty

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Ciboule		Botte	2.50 €	1 b.	2.50 €	1 b.	2.50 €
Betterave cuite		Pièce	6.00 €	0.300 kg	1.80 €	0.300 kg	1.80 €
Haricot vert		Kg	8.00 €	0.500 kg	4.00 €	0.500 kg	4.00 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Ail	Eléphant	Pièce	1.20 €			1 p.	1.20 €
Tomate	cerise	Bq	2.20 €			1 bq	2.20 €
Tomate	ancienne	Kg	5.50€			0.400 kg	2.10 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

\*La composition du Mesclun peut varier d'une fois à l'autre. Pour plus d'informations reportez vous à la Feuille de chou n° 201.

## Echos des jardiniers

Jeudi dernier, les professionnels de Pôle emploi de l'Agence de Quimper - Creach Gwen sont venus visiter la ferme (article dernière page).

## Zoom sur le jardin

**Semis** : Haricots secs.

**Travaux** : désherbage des betteraves, panais.

**Divers** : Préparation du sol pour planter les deuxièmes séries de concombres et haricots verts.

## Le légume de la semaine et sa recette



### Houmous de betterave au cumin

Personne : 3      Préparation : 10 min      Temps de repos : 2 heures

- 300 g de betteraves
- 2 cs de tahin (purée de sésame)
- 1/2 cs de cumin moulu
- 1 belle gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive de bonne qualité
- Le jus fraîchement pressé d'1/2 citron

#### Pour la déco :

- 1-2 cs d'huile d'olive de bonne qualité
- 1 cc de graines de sésame blond complet
- 1 cc de graines de cumin

Éplucher, laver et écraser la gousse d'ail. Mixer finement tous les ingrédients ensemble.

Transférer dans un bol, arroser d'huile d'olive, saupoudrer de graines de sésame et de cumin, couvrir et placer au frais au moins 2 heures, le temps que les saveurs se développent et diffusent.

#### Variantes

- Ajouter 1 cc de miso si vous voulez saler un peu la préparation.
- Ajouter des feuilles de céleri, de persil plat et/ou de coriandre au moment de servir.