

Feuille de Chou n°371

Semaine n°47
Du 16/11 au 22/11/2020



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betterave	Cuite	Kg	6.00 €	0.500	3.00 €	0.500	3.00 €
Potimaron		Kg	3.00 €	1	3.00 €	1	3.00 €
Mesclin		Kg	13.00 €	0.100	1.30 €	0.100	1.30 €
Poireau		Kg	3.20 €	0.550	1.75 €	0.550	1.75 €
Thym		Botte	0.95 €	1	0.95 €	1	0.95 €
Chou	Chinois	Pièce	2.50 €			1	2.50 €
Scarole		Pièce	1.70 €			1	1.70 €
Oignon	Rosé	Kg	3.20€			0.565	1.80 €
Total					10.00 €		16.00 €

A partir de la semaine prochaine, la feuille de chou change de « look ». La nouvelle version sera plus courte et éditée en noir et blanc. Nous garderons les photos pour une édition mensuelle haute en couleurs !

Le Crédit Mutuel de Bretagne soutient La Coudraie

Le 23 octobre dernier, nous avons accueilli une délégation du Crédit Mutuel de Bretagne pour une visite du site.

A cette occasion, l'association a reçu des mains du Président du CMB Quimper Ouest un don de 1500 euros. Ce don participera au financement des investissements prévus en 2020 et 2021 pour l'amélioration du système d'irrigation de la ferme.

Merci au CMB pour leur soutien, en leur souhaitant de se régaler de nos légumes !



En images, l'installation des nouvelles serres

Les investissements de l'année passée portent leurs fruits : cet été, nous avons installé une toute nouvelle serre, et la deuxième est actuellement en cours d'implantation.



D'un côté, la bâche est progressivement déroulée et positionnée...



...de l'autre, on tire ! Oh hisse ! Le travail d'équipe est plus que jamais essentiel.



A la Coudraie, on révisé le théorème de Pythagore. Pas facile de faire un angle droit entre deux lignes de 10m et 40m de long ! l'astuce, c'est de mesurer la diagonale et d'ajuster l'angle en fonction.



Départ de Sarah

Une salariée pas comme les autres - Sarah, c'est celle qui a deux casquettes. Une de salariée en insertion, au champ avec le reste de l'équipe, et l'autre d'assistante administrative, entre la gestion des abonnements, la relation aux clients et la gestion de la feuille de chou. Une position « d'entre deux » pas toujours évidente, mais qui a été très précieuse au fonctionnement de la Coudraie cette dernière année.

Retour à la normale - La situation revient à la normale, avec l'arrivée de Pascale dans l'équipe administrative. Assistante comptable, elle gèrera également les abonnements et la relation aux clients. La feuille de chou, quant à elle, revient aux salariés en insertion dans leur ensemble.

La suite pour Sarah - Cette année à la Coudraie a permis à Sarah de développer ses compétences en gestion administrative et en relation client, qu'elle espère bien pouvoir valoriser à un prochain poste. N'ayant pas trouvé d'alternance pour la formation qu'elle visait, elle est à la recherche de nouvelles opportunités qui correspondent à ses compétences polyvalentes et à ses valeurs. Avis aux recruteurs !

Courge rôtie à l'ail et à l'huile d'olive



Pour 4 personnes.
Préparation : 1h

- 1 grosse courge
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel
- 10 gousses d'ail
- Thym
- Sel, poivre

- Coupez la courge en gros morceaux.
- Assaisonnez de sel, poivre et thym. Utilisez un grand plat ou une feuille de papier cuisson.
- Mélangez les gousses d'ail hachées avec l'huile d'olive, le miel et le thym (plus ou moins selon vos goûts). Versez le mélange sur les morceaux de courge.
- Enfouissez environ 50 minutes au four, à 180°C.
- Mélanger à mi-cuisson et arrêter la cuisson lorsque les courges sont tendres et dorées.
- Servez sans attendre.

Source : Cuisine Az.