



La Feuille de Chou

Du Jardin de Cocagne N°30 - 2021

7 bis rue de La Coulébart 22100 Léhon 02 96 87 06 93

relationadherents@lesamisdujardin.bzh



@JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT FR01

* Légumes cultivés sur une parcelle en conversion vers l'agriculture biologique/**issu de graine non traitée

Nos Paniers

Légumes	Prix unit.	1/2 part		Part pleine	
		Quantité	Prix	Quantité	Prix
Aromate	1,00€	1 bouquet	1,00€	1 bouquet	2,00€
Tomate ronde	2,60€	1 kg	2,60€	2 kg	5,20€
Tomate ancienne	2,80€	1 kg	2,80€	2 kg	5,60€
Courgette ^a	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
P.de terre nouvelle	3,50€	500g	1,75€	1 kg	3,50€
Aubergine	3,50€	500g	1,75€	1 kg	3,50€
Prix Paniers			11,15 €		21,30 €



**Prévisions (indicatif)
Semaine 31
Aubergine - Tomate**

**La composition indiquée
peut présenter quelques
changements de dernière
minute. Merci de votre
compréhension.**

^a ou haricot vert

Expression libre d'un encadrant : Sarah - Conseillère en insertion professionnelle

Arrivée en février de cette année, j'ai découvert une nouvelle façon d'exercer mon métier, dans un environnement qui favorise une mixité au sein des salariés et une complémentarité des compétences au sein de l'encadrement. Mon poste consiste à favoriser avant tout le développement personnel et la reconnaissance des compétences existantes et à acquérir pour permettre aux salariés de trouver un emploi stable. Le jardin apporte une diversité de savoir-être à travailler, c'est aux salariés de saisir cette opportunité de repartir sur de bonnes bases pour s'autoriser à retrouver un équilibre. L'activité principale au jardin demande des capacités d'adaptation aux changements et de travailler sur la tolérance car chaque personne n'a pas le même parcours et les mêmes possibilités d'action. J'aime bien cette citation de Ghandi concernant « la tolérance mutuelle », car la compréhension d'autrui est essentielle pour le bon fonctionnement du travail collectif, mais il faut aussi tenir compte de son propre seuil de tolérance et réapprendre sur nos propres limites, en particulier lorsque l'on a été confronté au burn out professionnel et la perte de confiance en soi. Bref, tout cela pour dire que le jardin va au-delà du fait de se former et effectuer de la recherche d'emploi. L'expérimentation est essentielle, à travers un stage, des enquêtes professionnelles, des recherches...pour s'ouvrir à nouveau vers l'extérieur et se dire que je suis en capacité de réussir, même si je peux me tromper. La tolérance envers soi est aussi primordiale dans le parcours professionnel qui n'est pas toujours linéaire et demande de se réinventer ! J'en profite pour remercier les bénévoles qui nous aident dans ce sens, pour développer la mobilité et l'apprentissage des salariés. Enfin, j'exprime aussi de la reconnaissance aux adhérents qui font preuve de compréhension et de cette « tolérance mutuelle » pour les salariés qui expérimentent l'accueil et répondent au mieux à ce contexte de travail, comme au maraîchage...des domaines nouveaux pour beaucoup d'entre eux !

Recettes de la semaine

Tatin tomate aubergine

Ingrédients : une pâte Brisée pur beurre, 2 aubergines, 4 tomates, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de cassonade, 1 c. à soupe d'origan, sel/ poivre

Préchauffer le four à 210°C

- Couper les aubergines en rondelles (environ 5 mm) dans le sens de la largeur. Les disposer sur une plaque de cuisson et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourné pour 15 minutes.
- Enduire un moule rond anti-adhésif d'huile d'olive. Répartir la cassonade et l'origan sur le fond du moule huilé.
- Trancher les tomates en rondelles.
- Sur le fond du moule, disposer les rondelles d'aubergine et tomate. Saler / poivrer.
- Recouvrir les légumes avec la pâte Brisée, en rentrant bien les bords de la pâte dans le moule. Piquer la pâte avec une fourchette. Saupoudrer un peu d'origan sur la pâte
- Enfourné pour 20 minutes

Gaufres de courgettes

Ingrédients : 150 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 2 œufs, 25 cl de lait, 50 g de beurre, sel et poivre, 1 courgette, 1 petit oignon, 75 g de gruyère râpé, huile

- Dans un saladier, verser la farine et la levure. Ajouter les œufs légèrement battus en omelette. Verser petit à petit le lait en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Faites fondre le beurre et ajouter à la préparation.
- Saler légèrement, poivrer et réserver cette pâte au réfrigérateur le temps de préparer la garniture.
- Laver et couper les extrémités de la courgette. Râper-la.
- Emincer finement l'oignon. Dans une poêle légèrement huilée, faites revenir l'oignon. Ajouter la courgette râpée et laisser cuire 3 à 4 minutes.
- Sortir votre pâte du réfrigérateur, ajouter la préparation précédente légèrement tiède ainsi que le gruyère râpé.
- Huilez légèrement les plaques du gaufrier, verser un peu de préparation et faire cuire les gaufres.

Bon appétit

Tomates : les caisses à coulis débarquent !

Cette année ne fait pas exception, les tomates arrivent en masse, elles peuvent s'abimer relativement vite. Nous vous proposons donc des caisses à coulis ! De quoi faire le plein de sauce, soupe etc. pour l'hiver !

Prix :

5 kg => 6€ / 2 kg => 2,5€



Cette opération est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion » 2014-2020