



La feuille de chou



L'Esat, ou l'autonomie par le travail

Les établissements et services d'aide par le travail (Esat) visent à maintenir actives des personnes dont le handicap est trop lourd pour travailler dans des entreprises classiques.

Pour atteindre l'obligation d'emploi de 6% de travailleurs handicapés, les entreprises de plus de 20 salariés peuvent sous-traiter une partie de leur activité à des structures du secteur protégé ou adapté. Parmi elles: les Esat.

Ces établissements et services d'aide par le travail embauchent des personnes dont le handicap ne permet pas de travailler en milieu ordinaire.

À Stains (Seine-Saint-Denis), l'Esat Marville emploie 80 personnes handicapées mentales et psychiques. Sur place, celles-ci font du conditionnement et de la blanchisserie, quand d'autres travaillent en extérieur, dans l'entretien d'espaces verts ou la collecte de déchets, chez EDF ou à la mairie de Saint-Denis. Plus qu'une simple entreprise, l'établissement ambitionne de (re)donner de l'autonomie à ces travailleurs, notamment via des cours de soutien scolaire, des sorties culturelles ou de loisirs, et une aide aux démarches administratives. Un conseil de la vie sociale, au sein duquel des travailleurs élus représentent leurs collègues, permet d'organiser la vie au sein de l'institut et de donner une place active aux employés handicapés.

L'objectif affiché des Esat est de permettre une transition vers le milieu ordinaire.

Mais les passerelles sont en réalité rarissimes et les personnes y passent souvent toute leur vie professionnelle.

Source : <http://www.youphil.com/fr/article/07872-video-handicap-esat-autonomie-travail?ypcli=ano>

Les Potagers du Télégraphe Chemin du Larris – av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11

contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de céleri rave, épluché et coupé en morceaux
- 125 g de pommes de terre, épluchées et coupées
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- un peu de jus de citron
- 60 cl d'eau
- 30 cl de lait



Soupe de céleri rave

Préparation de la recette :

Faire revenir doucement le céleri, les pommes de terre et l'ail dans un peu de beurre pendant 5 min.

Ajouter l'eau, le bouillon cube et le citron, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (on peut faire à la cocotte, ça va plus vite!)

Mixer, ajouter le lait, et assaisonner selon son goût (sel et poivre).

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_soupe-de-celeri-rave_37333.aspx

Risotto aux poireaux

Préparation de la recette :

Emincer le blanc des poireaux.

Faire fondre le bouillon cube dans 3/4 litre d'eau bouillante.

Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole ou une sauteuse à revêtement anti adhésif.

Mettre les poireaux à étuver sans qu'ils brunissent (5 mn environ).

Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif.

Ajouter le vin blanc et attendre qu'il s'évapore.

Ajouter le bouillon, baisser le feu, et attendre qu'il soit totalement absorbé (environ 20 mn).

A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 mn hors du feu, avec un couvercle. Goûter pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà). Servir bien chaud.

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_risotto-aux-poireaux_19753.aspx

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 poireaux de belle taille
- 4 louches de riz à risotto (arborio)
- 1 cube de bouillon de légumes ou un Kub Or
- 1 rasade de vin blanc sec
- parmesan râpé
- beurre
- crème fraîche



Souhaitez-vous partager vos recettes ? N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@l PDT91.fr

Vos légumes de la semaine



Paniers simples*: 300g Choux Bruxelles, 6 poireaux, 1 céleri rave, 1 kg de pommes de terres, 400 g d'épinards et de la mâche à disposition.

Paniers doubles*: 12 poireaux, 2 choux fleurs, 1 chou cabus, 500g d'échalotes, 1 céleri rave et 300g de mâches.

Les potins du télégraphe

C'est la Sainte Rosine aujourd'hui ! Bonne fête !

Vos reports de panier

Cher adhérent, chère adhérente,

Comme vous le savez, vous avez droit à **4 reports de paniers sur votre adhésion**. Afin de ne plus avoir de perte de paniers, que nous avons actuellement, nous vous demandons de nous prévenir de vos reports **au plus tard le vendredi soir** pour le mercredi afin d'avoir le bon nombre de paniers à préparer le mardi pour le mercredi.

Si oubli de votre part, nous sommes malheureusement obligés de ne pas prendre en compte votre report de panier et de le compter comme donné ou livré.

Merci de votre compréhension.

L'équipe du Potagers du Télégraphe.

Météo de la semaine

www.fameteo.com

Aujourd'hui 10 Mars	Demain 11 Mars	Jeudi 12 Mars	Vendredi 13 Mars	Samedi 14 Mars	Dimanche 15 Mars	Lundi 16 Mars
14° 7°	17° 5°	16° 2°	14° 3°	12° 3°	10° -1°	8° -1°
18 km/h NE 0 mm	25 km/h E 0 mm	31 km/h SE 0 mm	33 km/h NW 0 mm	28 km/h NE 0 mm	29 km/h NE 0 mm	25 km/h NE 0.7 mm

Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ €-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

LES POTAGERS
du télégraphe

Association loi 1901
SIRET 694 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.