

La feuille de chou



Edito

Les Potagers du Télégraphe est un chantier d'insertion qui favorise l'accès à l'emploi pour les salariés en insertion par le maraîchage ou dans les métiers des espaces verts. Celle-ci offre

un suivi et une formation à des demandeurs d'emploi en grandes difficultés. Le Val'emploi Services est un chantier d'insertion qui permet à des personnes éloignées de l'emploi rencontrant des difficultés d'insertion sociale et professionnelle de se former et de retrouver un rythme de travail par la blanchisserie, la repasserie, la retouche et le commerce équitable. Action emploi est une association intermédiaire qui met à disposition des salariés en insertions dans le secteur marchand (ménage et travaux divers). Horizons est un organisme de formation qui développe des actions pré-professionnalisantes à destination des publics en parcours d'insertion. Elle développe aussi des actions spécifiques aux métiers de l'aide à la personne. SCOP Val'emploi est une entreprise d'insertion qui permet à des personnes éloignées de l'emploi de retrouver motivation et qualification pour réintégrer le monde du travail via le domaine du nettoyage, des travaux de second œuvre, de la plomberie et de l'entretien d'immeuble. Le Collectif est une association qui assure un appui au fonctionnement et au développement des structures composant le pôle, elle favorise aussi la mise en place de nouveaux projets de l'économie sociale et solidaire ainsi que la mise en place de nouveaux projets communs aux structures du pôle.

Le pôle vu par Madisson (stagiaire)

Chantier d'insertion permanent

06/02/2013

Recettes de la semaine

Poêlée végétarienne carottes et poireaux

Coupez la partie verte des poireaux et fendez-les en 2. Nettoyez-les et coupez-les en tronçons d'environ 0,5 centimètre. Pelez les carottes, rincez-les à l'eau froide et coupez-les en julienne. Épluchez l'oignon et émincez-le. Pelez les gousses d'ail. Dans une poêle ou une sauteuse, faites fondre 1 grosse noix de beurre. Jetez-y les carottes, les poireaux et l'oignon. Faites-les revenir 10 min à feu plutôt vif tout en remuant. Salez, poivrez. Écrasez les gousses d'ail que vous ajouterez aux légumes et réduisez le feu. Laissez cuire doucement encore 10 min pour des légumes croquants. Prolongez la cuisson de 10 min si vous les aimez légèrement confits. A servir avec une viande blanche pour les non-végétariens.



Ingrédients (pour 4) :

- 2 poireaux
- 6 carottes-
- 1 gros oignon-
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre

Tartare de légumes

Coupez les légumes et la pomme en petits dés. Ébouillanter séparément tous les légumes pendant 1 minute puis les passer dans l'eau glacée. Réservez-les au froid. Préparez la vinaigrette. Dans un bol, ajoutez l'huile, le vinaigre, le miel, le sel, le poivre, la ciboulette et les amandes. Mélangez cette vinaigrette aux légumes. Versez dans des ramequins et retournez les ramequins dans une assiette. Servez avec une salade.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 5 carottes- 4 pommes de terre moyennes -3 courgettes- 1/2 navet- 10 choux de Bruxelles- 1 poireaux- 1 grosse poignée de lentilles brunes sèches- 1 morceau de potiron- 2 gousses d'ail- 1 litre et demi de bouillon de volaille



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: carottes (1kg), cinq poireaux, choux de Bruxelles (500 gr), échalotes (150 gr).

Dans les paniers doubles: Carottes (1,5 kg), dix poireaux, pommes de terre (1 kg), une portion de potiron, un chou blanc.

Merci de bien vouloir penser à rapporter les caisses appartenant aux potagers

Les Potagers du Télégraphe - Chantier d'Insertion

P.E.S - Chemin du Larris - Avenue du 8 mai 45 - 91150 ETAMPES - Tel: 01 69 16 11 11
Siret: 498 644 368 00017 - APE: 0113Z Site Internet: www.lpd91.fr