

La feuille de chou



Chantier d'insertion permanent

22/05/2013

Edito



Parce qu'il n'est pas si facile de passer à l'action quand il s'agit de manger des légumes, la Fondation Louis Bonduelle vous propose une information nutritionnelle simple et ciblée, soutient des actions sur le terrain visant à remettre le légume à sa juste place dans nos comportements alimentaires, et participe à l'effort de recherche en matière de santé et de nutrition.

Rendez-vous 2013 : Le mardi 4 juin à Paris "Adolescence et alimentation, regards croisés et nouvelles approches"

<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/fr/tout-sur-la-fondation/les-rencontres-de-la-fondation-louis-bonduelle.html#axzz2TusGRx7T>



Recettes de la semaine

Petite omelette aux fanes de radis :

Ecrasez le fromage de chèvre frais et mélangez-le avec les œufs, et les flocons de sarrasin. Ajoutez les fanes de radis finement taillées aux ciseaux, salez, poivrez et laissez reposer quelques instants le temps que les flocons s'imbibent. Faites cuire cette préparation dans une petite poêle à blinis bien huilée. Servez chaud en de carottes râpées et d'un grand bol de velouté aux fanes de radis.



Ingrédients omelette : 6 à 8 fanes de radis / 1 petit fromage de chèvre frais / 2 œufs / 2 c. à s. de flocons de sarrasin

Velouté aux fanes de radis :

Mettez les bouquets de chou-fleur à cuire à la vapeur douce dans le panier d'une cocotte à fond épais. Pendant ce temps, faites fondre 5 minutes les fanes de radis, l'oignon émincé et les épices à paella dans l'huile d'olive. Versez dans le bol du blender ajoutez le chou-fleur et la purée de noix de cajou, salez, recouvrez avec 40 cl d'eau chaude et mixez.

Ingrédients velouté : 1 botte de fanes de radis / 300 g de chou-fleur / 1 oignon / 1 c. à s. de purée de cajou / 1 c. à c. rase de mélange d'épices à paella / 1 c. à s. d'huile d'olive



Les légumes de la semaine

Dans les paniers simples: Carottes primeurs (1kg), quatre navets de Milan, une salade.

Dans les paniers doubles: Un chou fleur, cinq navets blancs, deux salades, trois choux-raves bleus

Sous réserve de récolte

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

« J'ai Pas Envie » : le site qui permet de déléguer

Ce nouveau site propose aux internautes peu motivés par les tâches du quotidien de trouver de bonnes âmes (rémunérées) pour les réaliser à leur place.

C'est une phrase universelle. Une phrase prononcée en soupirant face au tas de linge à repasser, devant la serpillière et le balai ou au moment de partir faire les courses au supermarché : j'ai pas envie

...
Désormais, c'est aussi le nom d'un site. Lancée lundi 13 mai par Lorenzo Nuccio et deux associés, J'ai Pas Envie.com est une plate-forme qui allie services à la personne et communauté. "L'idée m'est venue il y a un an tout juste, raconte le jeune fondateur. C'est une forme de conciergerie mais plus accessible aux classes moyennes."

Dix euros de l'heure au minimum.

La cible de J'ai pas Envie.com : des urbains, CSP+, propriétaires de leur logement. Quant aux services, ils vont du ménage au bricolage en passant par l'informatique.

Pour échapper ponctuellement aux activités rébarbatives de la vie, les particuliers déposent une mission qu'ils souhaitent confier à quelqu'un, renseignant la durée, la date de réalisation et le tarif proposé.

"Nous avons toutefois décidé de fixer un seuil minimal, un prix éthique de dix euros de l'heure, commente Lorenzo Nuccio. Mais une fois que les deux parties se sont choisies, le prix peut être négocié."

La personne qui sollicite un coup de main peut également décider d'abandonner en cours de route. Une levée de fonds avant décembre

Le site se rémunère en prélevant une commission de 15%. "Nous sommes une sorte de marketplace, qui met en relation des particuliers souhaitant se simplifier la vie ou arrondir leurs fins de mois."

Cette toute jeune société va devoir se constituer une communauté pour pouvoir décoller et dépasser le premier cercle des amis. "Nous allons utiliser les réseaux sociaux au maximum afin de faire connaître notre marque et le principe du site, prévoit Lorenzo Nuccio..."

Extrait de [http://lentreprise.lexpress.fr/business-service-a-la-personne/j-ai-pas-envie-le-site-qui-permet-de-deleguer-40856.html?xtor=EPR-11-\[ENT_Zapping\]-20130517--108103050@244232246-20130517063724](http://lentreprise.lexpress.fr/business-service-a-la-personne/j-ai-pas-envie-le-site-qui-permet-de-deleguer-40856.html?xtor=EPR-11-[ENT_Zapping]-20130517--108103050@244232246-20130517063724)