

Zoom sur les ateliers

COUP DE POUCE CONNEXION



santé
famille
retraite
services

La MSA (Mutuelle Sociale Agricole), organisme mutualiste, assure la **couverture sociale** de l'ensemble de la population agricole et des ayants droits (et de fait, des

salariés des Potagers de Marcoussis), et propose également différentes actions ayant pour objectif de **favoriser l'insertion sociale et professionnelle** des actifs agricoles.

C'est dans le cadre de ces missions d'accompagnement social et socioprofessionnel que nos salariés en insertion peuvent bénéficier de **formations spécifiques**. Joëlle et Eric, nos chargés d'insertion professionnelle, ont contacté la MSA pour mettre en place la formation **COUP DE POUCE CONNEXION**.



Première étape pour nos salariés : installation et mise en marche des ordinateurs avant chaque début d'atelier

Ce programme a pour objectif de découvrir comment **utiliser un ordinateur** et **se servir d'internet** dans le cadre de la vie personnelle et professionnelle et notamment à :

- effectuer des recherches sur des sites et des forums spécialisés liés à la recherche d'emploi mais aussi pour les loisirs,
- réaliser des démarches administratives, effectuer des achats, ouvrir et consulter les comptes en ligne, répondre à des offres d'emploi...
- télécharger des documents ou des applications,

- rester en contact et communiquer plus facilement avec son entourage grâce à l'ouverture d'une boîte e-mail et à l'usage des réseaux sociaux.



Sophie Carboneil-Rouillé, formatrice MSA, guide nos salariés pas-à-pas dans leur découverte de l'outil informatique

10 ateliers pédagogiques, animés par une formatrice spécialisée dans le numérique, se dérouleront tous les mardis matin de 8 h à 12 h, pendant 2 mois, et permettront à **10 de nos salariés** d'aborder progressivement tous ces sujets.

La MSA a également fourni les **10 ordinateurs** pour permettre à nos salariés de travailler individuellement et en temps réels sur des cas concrets et des exercices pratiques proposés au cours de la formation.

Abdul, Asseitou, Fatimata, Mahamoud, Niclette, Ouali et Sami (pour les Potagers), Abdel, Merveille et Pambu (pour la Conserverie) sont les premiers à bénéficier de ces ateliers.

Les principaux objectifs de cette formation sont de **réduire la fracture numérique** et de **favoriser l'insertion professionnelle**. L'inégalité d'usage et d'accès aux Technologies de l'Information et de la Communication (appelées TIC), dont principalement l'ordinateur, est une réalité à laquelle sont confrontés bon nombre de nos salariés en insertion. La compétence « informatique » est un **acquis indispensable** pour explorer le net, aller à la recherche des offres d'emploi et y répondre.

La demande ayant été très forte de la part de nos salariés en insertion, nous espérons pouvoir reconduire cette formation en 2019 afin que d'autres salariés en insertion puissent également en bénéficier.

La recette de la semaine du Petit Panier

Poêlée de pommes de terre sautées
et chou vert



Ingrédients pour 4 pers. : 700 g de pommes de terre (chair ferme), 1 petit chou vert, 200 g de lardons fumés, 1 oignon, 25 g de beurre

Préparation : Préparez le chou. Ôtez le trognon, les premières feuilles abîmées et lavez les feuilles restantes. Coupez ces feuilles en lanières et réservez-les dans une passoire.

Epluchez les pommes de terre. Faites les cuire 6 minutes à l'eau bouillante. Récupérez-les dans l'eau bouillante avec une cuillère, mettez-les dans un plat et versez l'eau bouillante des pommes de terre sur les lanières de chou (blanchiment express ;)

Pelez l'oignon et ciselez-le.

Dans une sauteuse, faites revenir les lardons fumés pendant 5 minutes à feu assez vif puis ajoutez les dés d'oignon et laissez cuire 3 minutes de plus. Pendant ce temps coupez les pommes de terre en carrés grossiers.

Une fois les 3 minutes passées, ajoutez ces cubes de pommes de terre, 25 g de beurre, les lanières de chou vert et laissez cuire à feu assez vif pendant 10 minutes. Servez, c'est prêt !

La recette de la semaine du Grand Panier

Chicorée frisée
à la vinaigrette d'ail



Ingrédients pour 4 pers. :

1 chicorée frisée, 50 g de poitrine fumée

Et pour la vinaigrette : 3 c. à soupe de vinaigre de vin vieux, 4 gousses d'ail épluchées, 6 c. à soupe d'huile d'arachide (ou autre), sel & poivre

Préparation :

Effeuillez la chicorée, lavez les feuilles et bien les essorer.

Dans une petite casserole d'eau froide, ajoutez les gousses d'ail et portez à ébullition, égouttez et rafraîchissez-les. Répétez 3 fois l'opération pour atténuer l'âcreté et les inconvénients digestifs de l'ail.

En même temps, coupez en bâtonnets la poitrine fumée. Dans une casserole d'eau froide, mettez les lardons, portez à ébullition, rafraîchissez-les, égouttez-les.

Dans un saladier, écrasez les gousses d'ail, ajoutez l'huile, le vinaigre, sel, poivre et ajoutez la salade, remuez bien.

Ajoutez les lardons et servez.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 soupe de la Conserverie, 1 kg de courge Musquée de Provence, 500 g de brocolis, 1 céleri boule*, 1 chicorée frisée, 1 botte de persil

Petit panier : 1 soupe de la Conserverie, 1 kg de Pommes de terre (chair ferme)*, 1 chou vert, 1 chicorée frisée
Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

**Pommes de terre et céleri proviennent de l'exploitation d'un maraîcher en agriculture biologique*

Boutique ouverte : mercredi 10 h-12 h30 et 15 h-18 h - jeudi 15 h-18 h - vendredi 15 h-19 h - samedi 10 h-12h30

