La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Chantier d'insertion par le maraichage biologique

22 janvier 2019 - **n° 841**

La vie aux Potagers

Anne-Lyse SCHNABEL, étudiante en 3ème année de formation au métier d'Assistante de Service Social, effectue actuellement un stage de 6 mois au sein de notre structure, avec des périodes ponctuelles dans son établissement scolaire.

Dans le cadre de ce cursus, elle doit proposer un atelier ou une formation de groupe à l'attention de nos salariés, non existant à ce jour.

Ce projet a nécessité 4 semaines de préparation. En premier lieu, la déterminations des besoins : Anne-Lyse a effectué des recherches, a mené des entretiens en interne qui l'ont amené à constater que nos salariés avaient un manque d'information sur la santé et la nutrition.

Pour réaliser son atelier, elle a utilisé des brochures et des fiches explicatives du programme national Nutrition Santé dont elle a adapté la présentation pour que le message soit parfaitement compréhensible par tous les participants.

L'intervention collective proposée par Anne-Lyse a été validée par l'assistante sociale intervenant sur le département de l'Essonne de la Mutuelle Sociale Agricole (MSA) avant d'être présentée à nos salarié(e)s.

Ces ateliers d'une durée de 3 heures ont été proposés à deux reprises, à 7 salariés (soit 14 au total), et se déroulaient en 2 étapes.

La première consistait à établir un temps de réflexion et de dialogue avec les participants afin de connaître leur représentation de la santé et de la nutrition : pourquoi mange-t-on ? Quel est le rôle de la nourriture ? A quel rythme devons-nous manger ? Tous les aliments se valent -ils ? Etc.

La deuxième étape consistait, toujours à travers des échanges, des discussions, à les sensibiliser à la prévention : pourquoi cuisiner des produits frais plutôt que d'acheter des aliments préparés ? L'intérêt d'une activité physique ? Quand doit-on aller chez le médecin, le dentiste ? Etc.

L'objectif principal de cette intervention, au-delà des informations essentielles sur la santé et la nutrition, était de présenter le rôle d'accompagnement de l'assistante de service sociale mais aussi pour nos salarié(e)s de prendre la parole en public, d'échanger leurs savoirs et leurs connaissances, d'écouter et de partager des conseils, de participer et de prendre part au débat.

Association Les Potagers de Marcoussis - Chemin du Regard 91460 MARCOUSSIS - Directeur de la Publication : Thierry Cuisin - Rédactrice : Laure Gibou
Tél. : 01.64.49.52.80 - Courriel : l.gibou@pdm91.fr / Site web : www.lespotagersdemarcoussis.org

Retour en images

7ème atelier culinaire animé par les bénévoles de la **Maison Pour Tous de Marcoussis** avec 8 de nos salarié(e)s. Au menu du jour : salade de chicorée, oeufs durs et noix / riz et poulet à l'indienne / gratin de pâtes aux poireaux (recette ci-contre) / tarte aux pommes / crumble aux pommes.

La recette de la semaine

Gratin de pâtes aux poireaux

Ingrédients pour 4 pers. : 300 g de coquillettes, 3 poireaux, 50 g de beurre, 100 g de gruyère râpé, 50 g de farine, 1/2 l de lait, 2 càs de cumin, 2 càs de gingembre, 1 càs de noix de muscade, sel & poivre

Préparation : Préchauffez votre four à 200°C.

Lavez et émincez les poireaux. Faites-les revenir dans une poêle avec une noisette de beurre et ajoutez 1 ou 2 verres d'eau.

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire vos coquillettes le temps indiqué sur le paquet (al dente).

Pendant ce temps, faites votre béchamel dans une casserole : faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez le tout puis versez le lait petit à petit en remuant sans cesse. La béchamel va épaissir au fur et à mesure. Ajouter la noix de muscade, le cumin et le gingembre (ces épices sont facultatives).

Dans un plat allant au four, mettez vos poireaux et vos pâtes préalablement égouttés. Ajoutez la béchamel et bien mélanger le tout.

Recouvrez de gruyère râpé (ou autre fromage de votre choix) et placez au four pendant 15 à 20 minutes (le fromage doit être gratiné).

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 soupe de la Conserverie Coopérative de Marcoussis, 1 kg de pommes de terre*, 1 kg de courge*, 1 kg de carottes*, 1 botte de radis roses*, 1 botte de pourpier

Petit panier : 1 soupe de la Conserverie Coopérative de Marcoussis, 1 kg de pommes de terre*, 500 g de carottes*, 1 botte de pourpier

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

**Ces légumes proviennent de l'exploitation de maraichers en agriculture biologique*

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

l'Europe s'engage en Ile-de-France avec le FSE

UNION EUROPÉENNE
Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020