

# La Feuille de Chou

Lettre d'information aux adhérents

Numéro Spécial 20 ans 14 octobre 2020 - n° 919



## Sur le chemin de l'insertion

Entretien avec **Dominique**, 44 ans, entrée aux Potagers de Marcoussis en Contrat d'Insertion en **juin 2019** au poste d'assistante administrative.

Après un peu plus d'un an à nos côtés, elle va démarrer une **formation de longue durée** qu'elle a choisie. Elle revient sur son parcours d'insertion réussi aux Potagers.



### Peux-tu nous décrire ton parcours de vie ?

Je suis originaire de la Guadeloupe, j'ai un niveau Terminale de Comptabilité-Gestion. J'ai travaillé pendant **environ 10 ans** en tant qu'**animatrice commerciale** en cosmétique en parapharmacie. J'aimais beaucoup ce métier en **contact direct** avec les **clients**.

Je suis venue vivre en métropole, dans le sud de la France, pour suivre le père de mes enfants. J'ai travaillé pour une grande enseigne de maquillage en tant que **conseillère beauté**. Après notre séparation, je suis venue m'installer avec mes deux fils, auprès de ma tante, en Ile-de-France. J'ai obtenu un logement aux Ulis et trouvé un emploi dans la **restauration collective** dont les horaires de travail me permettaient de m'occuper de mes enfants.

J'ai tenté de passer le concours niveau C pour devenir agent territorial de la fonction publique et je l'ai raté de peu. J'ai démissionné car il n'y avait **aucune autre possibilité d'évolution** et je ne me plaisais plus dans ce poste d'autant que des problèmes de santé rendaient la position debout impossible à garder toute la journée.

J'ai ensuite travaillé pour un laboratoire, en intérim, en

tant qu'assistante de gestion pour un CDD de 4 mois. J'ai découvert cet environnement administratif qui m'a beaucoup plu et j'ai **souhaité m'orienter** dans cette voie, consciente du fait qu'il me manquait cependant quelques compétences pour exercer ce métier.

### C'est à ce moment là que tu as connu les Potagers ?

Oui, le **Pôle Emploi** m'a parlé des Potagers qui cherchait une assistante administrative. J'ai envoyé mon CV et ma lettre de motivation, et après un entretien avec Joëlle et Eric, vos chargés d'insertion professionnelle, j'ai été embauchée.

### Au niveau de l'accompagnement, comment cela s'est passé ?

J'étais un peu stressée au départ car je n'étais pas sûre de moi mais l'ambiance de travail était très agréable, **bienveillante** et les missions qui m'ont été confiées m'ont permis d'améliorer mon niveau avec Excel notamment.

J'ai également pu faire un **bilan de compétences** pendant deux mois qui a confirmé mon souhait de devenir assistante commerciale pour retrouver le contact clients.

Ensuite, Joëlle et Eric m'ont aidé à faire des recherches pour trouver une **formation qualifiante**. Je vais démarrer, au mois de novembre et pour une durée de 8 mois, à la Fondation COS à Melun, une formation « assistante commerciale » avec un **stage en entreprise** à réaliser à la fin pour valider les acquis.

### Que t'as apporté ce contrat d'insertion aux Potagers ? Était-ce conforme à tes attentes et à tes besoins ?

Cela m'a permis de me poser. Ce type de contrat avec des horaires aménagés de 26 h permet de reprendre pieds dans le monde du travail avec **souplesse**.

Les missions qui m'ont été confiées et pour lesquelles j'ai été accompagnées correspondaient à mes besoins. J'ai repris **confiance** en moi car j'ai été rassurée sur mes compétences professionnelles, ma capacité à apprendre et mon savoir-être. Le Contrat d'Insertion, que je ne connaissais pas, est un **véritable tremplin** pour quelqu'un qui souhaite se reconverter.

**Bravo et bonne continuation Dominique !**

## La vie aux Potagers

Pour chaque départ de l'un ou l'une de nos salarié(e)s en insertion, un **nouveau recrutement** est lancé. Quand les dates de départ sont connues, la procédure est anticipée afin d'assurer une passation et ne pas laisser un poste vacant.



**Laëticia** (photo ci-dessus) et **Stéphanie** (photo ci-dessous) sont nos deux **nouvelles assistantes administratives** : elles ont pour mission l'accueil téléphonique, l'édition des documents liés aux tournées des paniers, la rédaction et l'envoi de courriers divers et bien d'autres activités administratives qui pourront être valorisées dans leur CV et intéresser des entreprises.



**Nous leur souhaitons la bienvenue !**

## La recette de la semaine

### Canette rôtie à la sarriette (ou au thym), navets et radis sautés

#### Ingrédients pour 4 pers. :

1 canette ou 1 petit poulet, 400 g de navets, 400 g de radis chinois, 1 gousse d'ail, 3 brinilles de sarriette (ou thym), 1 càs d'huile, 1 tablette de bouillon de volaille, 40 g de beurre mou, 1 càs de miel, sel & poivre



**Préparation** : Ciselez la sarriette (ou le thym) et mélangez-la avec la moitié du beurre mou et le miel. Étalez ce beurre parfumé sur la canette avec les doigts.

Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une cocotte et mettez la canette à dorer sur toutes ses faces.

Salez, poivrez, ajoutez la tablette de bouillon et 15 cl d'eau chaude. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 40 min.

Pendant ce temps, brossez sous l'eau les navets et les radis. Coupez-les en deux dans la longueur et faites-les cuire 10 min à l'eau bouillante salée.

Égouttez-les, mettez-les dans la cocotte avec l'ail écrasé. Mélangez délicatement et poursuivez la cuisson 20 min à couvert.

Égouttez la canette et les légumes avec une écumoire, gardez-les au chaud dans un plat de service.

Dégraissez la sauce avec une cuillère et faites-la réduire pour qu'elle épaississe un peu.

Napez-en la canette et les légumes et servez aussitôt.

## Dans votre panier cette semaine

**Grand Panier** : 1 kg de pommes de terre, 800 g d'oignons, 1 part de courge, 600 g de poivrons, 1 botte de navets, 1 botte de carottes, 1 botte de radis chinois, 1 botte de persil

**Petit panier** : 700 g de pommes de terre, 1 part de courge, 1 botte de navets, 1 botte de radis chinois, 1 botte de persil

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

**Boutique ouverte : mercredi et jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12 h30 et 14 h-19h - samedi 10 h-12h30**

