

Recette : Gâteau aux carottes

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).

Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

Bien mélanger, verser dans un moule à cake et faire cuire 1 heure.

Laisser tiédir avant de démouler.



Ingrédients :

- 250 g de carottes râpées
- 125 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de cerneaux de noix concassés
- 125 g de beurre fondu
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle

Recette : Gâteau invisible salé aux carottes, navets et roquefort



Faire fondre le beurre au four à micro-ondes puis laisser le tiédir.

Fouetter les œufs avec le beurre fondu puis incorporer la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Saler et poivrer.

Sans arrêter de fouetter, incorporer le lait.

Répartir la pâte dans deux récipients différents.

Laver et éplucher les carottes et les navets puis les détailler en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur.

Incorporer les carottes dans un premier récipient de pâte puis les navets dans le second et mélanger pour que les légumes soient enrobés de pâte.

Verser les navets dans le moule à cake beurré puis recouvrir de morceaux de roquefort puis de carottes.

Enfourner dans un four préchauffé à 190 °C pendant environ 1h en recouvrant d'un papier aluminium à mi-cuisson.

Ingrédients :

- 500 g de navets
- 500 g de carottes
- 100 g de roquefort
- 3 œufs
- 60 g de beurre fondu
- 120 g de farine
- 150 ml de lait
- Sel, poivre

La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 07

23. avenue Jules Jacquemin

10100 Romilly sur Seine

03 25 24 58 29

secretariat.chlorophylle@gmail.com



Composition et coût INDICATIF de votre panier du 14/02/19 :

Petit Panier :

- 1kg de Pommes de terre* soit 2€
- 1kg de Carottes soit 2€60
- 1kg d'Oignons soit 2€50
- 600g de Navets soit 1€68

Total : 8€78

* SCEA Terres Blanche

Grand Panier :

- 1kg de Pommes de terre* soit 2€
- 1kg de Carottes soit 2€60
- 1kg d'Oignons soit 2€50
- 1kg de Navets soit 2€80
- 500g de Choux de Bruxelles soit 3€
- 200g d'Echalotes soit 1€20

Total : 14€10

*SCEA Terres Blanches

Suivez notre actualité :



Site internet : <http://chlorophylle.reseaucocagne.asso.fr/>

Notre page : chlorophylle cocagne



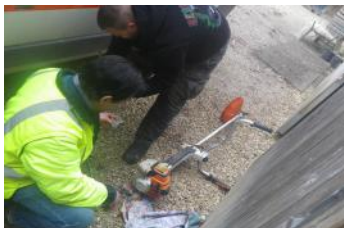
CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS SOCIAL
EUROPÉEN
DANS LE CADRE DU PROGRAMME OPERATIONNEL NATIONAL
« Emploi et Inclusion » 2014-2020



Union Européenne

Du côté des salariés

La semaine dernière, de nombreuses formations ont eu lieu pour nos salariés, des formations qui ont été fructueuses.



Pascal M, Lahcen, Gürol et Éric ont pu suivre durant 5 jours le Module 3 «Entretien du matériel motorisé» de la formation Espaces verts, mis en place par le PRIAE.

M.WAGLER, formateur au CFPPA de l'Épine, a accueilli un groupe de 12 personnes provenant

de 3 structures d'insertion (Piste, Coup de Main et nous-mêmes).

Cette action a aussi été l'occasion, pour la structure, de procéder à l'entretien de notre matériel : tronçonneuses, tondeuses, débroussailleuses ...

Ces petits modules permettent à nos salariés d'acquérir différentes compétences et surtout, les termes techniques nécessaires au métier "d'Agent d'entretien des espaces verts".



Abdel, Quentin et Christophe J, Pascal M, Christophe P ont suivi la première phase du CACES R372 (Engins de Chantier) à la MFR

de Gionges. Ils ont pu valider leurs tests théoriques et commencer la pratique des Catégories 1 et 4.

Mardi 5 février, 18 de nos salariés ont pu participer à une formation «Discrimination à l'emploi», un atelier animé par Mme Isabelle EON, Formatrice-experte de la SCOP Oxalis.

Ils ont pu découvrir les 25 critères de discrimination reconnus et dénoncés par la loi française.

De façon ludique, ils ont dû relier différentes situations aux critères discriminatoires s'y référant.

Ensuite, ils ont pu se pencher sur les différentes questions interdites et autorisées lors d'un entretien d'embauche.

Un court-métrage a été diffusé à la fin de l'atelier, afin de montrer que certains stéréotypes de la société entraînent parfois de la discrimination.

Cette action, mise en place par la structure, a permis à nos salariés de prendre conscience que des services et associations existaient sur le territoire. Ils savent, qu'en cas de discrimination, ils peuvent faire appel au « Défenseur des droits », que ce soit dans l'emploi mais aussi le logement etc...



Isabelle Eon a achevé sa journée par une séance "Recruter et accompagner dans l'emploi sans discriminer" destinée aux membres du CA et aux permanents. Des ateliers ludiques qui poussent au questionnement??? Toute remise en question est source de progression...

De son côté, Suzanne à décrocher la semaine dernière un petit contrat de 5 jours à l'Hôpital de Nogent-sur-Seine en tant qu'Assistante de Vie Aux Familles. Une chance de faire ses preuves afin de pouvoir peut-être par la suite, avoir un contrat à durée indéterminée

Les bienfaits des choux de bruxelles



Le chou de Bruxelles fait parti de la famille des Brassicaceae. Il apporte de nombreux bienfaits pour la santé.

Il contient des microcomposants qui protègent du cancer mais aussi de maladies cardiovasculaires grâce aux vitamines C qu'il contient.