

## Recette : Tarte aux 3 légumes d'hiver

- Épluchez et râpez gros les légumes.
- Faites les revenir à feu moyen dans le beurre en remuant régulièrement une dizaine de minutes, salez.
- Mouillez avec le vin blanc et laissez mijoter à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Déroulez la pâte feuilletée, foncez et piquez.
- Étalez les légumes sur le fond de tarte, battez les œufs et la crème, salez.
- Versez sur les légumes. Saupoudrez de la mimolette et des fruits secs concassés.
- Enfourez pour 35 minutes.

### Ingrédients :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 navets ronds
- 20 g de beurre
- 10 cl de vin blanc, 2 œufs
- 20 cl de crème semi épaisse
- 1 poignée de mimolette râpée
- 1 poignée de fruits secs concassés



## Recette : Soupe aux épinards et légumes d'hiver

- Lavez tous les légumes. Brossez les carottes et les navets. Épluchez les pommes de terre et l'ail. Tranchez grossièrement tous les légumes à l'exception des épinards.
- Déposez les légumes tranchés dans une grande marmite. Ajoutez le bouillon. Ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes. Salez et poivrez. Amenez à ébullition.
- Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez les épinards, couvrez et cuire à feu doux pendant encore 10 à 15 minutes. Mixez. Rectifiez l'assaisonnement. Réchauffez et servez.

### Ingrédients :

- 500 à 750 g d'épinards frais
- 4 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 bulbe de fenouil
- 1 navet
- 1 branche de céleri
- 2 petites pommes de terre
- 2 poireaux
- 1,5 litres de bouillon de volaille
- Sel et poivre



### Suggestion

Servez avec de la crème fraîche.

# La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

## Semaine 11

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 14/03/19 :

#### Petit Panier :

- 150g de Mâche soit 2€10
- 1kg de Carottes soit 2€60
- 800g de Poireaux soit 2€40
- 600g de Navets soit 1€68

Total : 8€78

#### Grand Panier :

- 200g de Mâche soit 2€80
- 1kg de Carottes soit 2€60
- 1kg de Poireaux soit 3€
- 1kg de Navets soit 2€80
- 1kg d'Épinards soit 6€

Total : 17€20

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

Notre page : chlorophylle cocagne

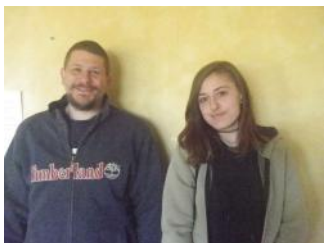


CE PROJET EST COFINANCÉ PAR LE FONDS SOCIAL  
EUROPÉEN  
DANS LE CADRE DU PROGRAMME OPERATIONNEL NATIONAL  
« Emploi et Inclusion » 2014-2020



Union Européenne

## Du côté des salariés



Lundi 11 Mars, nous avons accueilli Luce et Damien, 2 nouveaux salariés qui viennent renforcer l'équipe du Potager de la Motte-Tilly.

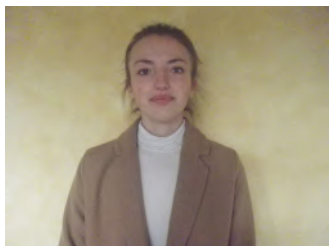
Ils sont tous deux originaires de Nogent-sur-Seine.

Nous leur souhaitons la bienvenue

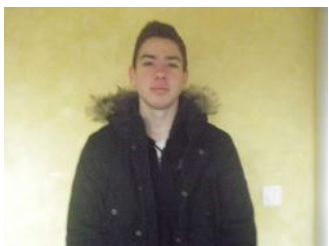
Gürol , après 1 an passé au potager ,quitte la structure le 12 Mars et a décroché un contrat de vacataire au Château de la Motte Tilly . Nous lui souhaitons une bonne continuation

Thomas est en immersion pour une semaine à EDC Informatique à Nogent-sur-Seine.

## Du côté des stagiaires



Je m'appelle Malaury, je suis lycéenne en terminale BAC Pro « Gestion-Administration » . Je dois effectuer plusieurs stages afin de valider mon BAC . Je suis actuellement en stage à l'association Chlorophylle afin d'améliorer mes connaissances dans le domaine administratif, mais aussi, je suis curieuse d'en apprendre plus sur l'association.



Paolo, en classe de remobilisation professionnelle, au LEP Diderot, sera parmi nous pour un stage de deux semaines dans l'équipe des Espaces Verts . Il envisage de faire un Bac Pro dans le bâtiment.

## FORUM sur « Osez la Mixité »

Vendredi 9 mars, les femmes de la structure sont allées au forum «Osez la Mixité». Une vingtaine d'entreprises et organismes de formation étaient présents.

C'était l'occasion de faire découvrir de nouveaux métiers et entreprises mais aussi d'entendre la parole de femmes sur leurs parcours et expériences et prouver que certains métiers dits « d'hommes » peuvent facilement être accessibles aux femmes.

Elles ont également pu parler de la différence d'organisation entre les femmes et les hommes qui serait liée à la différence d'éducation, et aussi de l'inégalité des salaires .

Elles ont également abordé le thème des patrons qui commencent à avoir de plus en plus confiance aux travaux que les femmes peuvent accomplir.

Une conférence sur le thème « concilier vie professionnelle et vie privée » a clôturé ce forum avec des témoignages de femmes exerçant des métiers aux contraintes liées, notamment, aux horaires .

