

Recette : Blettes à l'italienne

Otez la partie verte des blettes, lavez les côtes (ou cardes) sous un filet d'eau froide et coupez-les en morceaux d'environ 3 à 4 cm de long, après avoir ôté les parties abîmées à l'aide d'un couteau.

Portez une casserole d'eau à ébullition. Quand l'eau bout, ajoutez 1 cuillerée à soupe de sel, puis les côtes de blettes coupées en morceaux.

Laissez cuire à frémissement pendant 30 minutes. Au bout de ce temps, égouttez les blettes à l'aide d'une passoire.

Épluchez l'ail et les oignons. Pressez l'ail et hachez les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse (ou dans une grande poêle).

Ajoutez les oignons et faites-les revenir à feu doux pendant 5 à 6 minutes en remuant (veillez à ne pas les faire colorer).

Ajoutez l'ail. Continuez de faire cuire encore 2 minutes en remuant.

Ajoutez le coulis de tomates, le laurier, salez et poivrez.

Mélangez bien, ajoutez les côtes de blettes égouttées, mélangez et couvrez à l'aide d'un couvercle.

Laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

Passer le basilic sous un filet d'eau froide, séchez-le dans un linge puis ciselez-le finement.

Gôutez, salez et poivrez si nécessaire et mélangez. Parsemez le plat avec le basilic et servez-le avec le parmesan râpé.

Ingrédients :

- 1 kg de blettes
- 400 g de coulis de tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Quelques feuilles de basilic
- 4 à 6 cas de parmesan râpé
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



La feuille de chou de
CHLOROPHYLLE

Semaine 08

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 21/02/19 :

Petit Panier :

- 1 botte de Blettes soit 2€
- 1kg de Carottes soit 2€60
- 1kg de Poireaux soit 3€
- 200g d'Échalotes soit 1€20

Total : 8€80

Grand Panier :

- 2 bottes de Blettes soit 4€
- 1kg de Carottes soit 2€60
- 1kg de Poireaux soit 3€
- 1 Potimarron soit 2€
- 1 Céleri soit 1€50*
- 1 Pot de Coulis de tomate soit 3€50

Total : 16€60

* SEA 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 a été riche en réussite !!



Le 28 janvier 2019, Pascal M, Christophe P et J, Abdel, Lahcen, Vincent et Janny, avaient débuté la partie théorique du permis « tronçonneuse » avec le CFPPA de Crogny.

L'ayant tous obtenu (félicitations à eux !!!), ils ont pu procéder à la partie pratique du 13 au 15 février, à la Motte-Tilly.

“La formation sur le permis de tronçonneuse a été proposée aux salariés.

J'ai fait cette formation avec plusieurs d'entre eux. La première partie a eu lieu au lycée forestier de Crogny.

Celle-ci était axée sur les éléments de sécurité de la tronçonneuse, son fonctionnement, son entretien et son utilisation. Ensuite, nous sommes allés couper des billes de bois, A l'issue de cette première partie, nous avons validé notre permis de tronçonneuse.

La seconde partie s'est déroulée au Château de la Motte-Tilly où des arbres à abattre étaient mis à notre disposition. Pendant deux jours, nous avons appris la technique d'abattage, en toute sécurité.

Le vendredi matin, nous avons effectué le démontage, l'entretien et l'affûtage de la chaîne. Cette formation a été très appréciée par l'ensemble des participants.”

Un article de Janny, salarié au Potager de la Motte-Tilly.

L'atelier YouTubeur, animé par Esta Webster, qui avait commencé en novembre 2018 a repris lundi dernier. Afin de finaliser le projet et tourner les dernières scènes manquantes au projet, l'atelier a été reconduit jusqu'à la semaine prochaine.

Les participants ont hâte de pouvoir voir le résultat de leur travail !

Depuis décembre 2018, Osane, Suzanne, Eric, Abdel, Pascal M, Vincent et Thomas participent à un atelier d'Accompagnement au Code de la route qui se déroule tous les mardis et jeudis matin à l'AFPA, de Romilly-sur-Seine.



Ce projet, mis en place dans le cadre du contrat de ville, permet aux personnes ayant quelques difficultés avec l'apprentissage du code, de pouvoir appréhender cette épreuve plus sereinement.

Des méthodes d'apprentissage différentes et plus individualisées : mises en situation sur feuille et au tableau, des évaluations écrites sur les séances précédentes mais aussi des séances de code sur internet grâce au site Prépa-Code avec des explications en cas d'incompréhension.

Il est parfois plus simple de faire des tests à l'écrit que sur internet, mais selon leurs derniers résultats ils progressent tous positivement.

Le but de cet accompagnement est de pouvoir s'inscrire, après 20 séances de théorie, en tant que candidat libre au Code de la route.



Encore un départ vers un avenir professionnel !!!

Kissimati récemment mobilisée, les mercredis, sur le marché de la Motte-Tilly, nous quitte. Après 5 mois passés sur la structure, elle a postulé chez Macdo et a signé son CDI. Malgré son bref passage chez Chlorophylle, elle a tout de même validé le SST (Sauveteur Secouriste du Travail) et la formation Gestes et Postures.



Elle a également effectué deux immersions d'une semaine chez Mailles et Dentelles en tant que vendeuse afin de confirmer son projet professionnel.

Nous lui souhaitons une bonne continuation !