

Recette : Gâteau de pommes de terre aux blancs de poireaux

- Nettoyez et lavez soigneusement les blancs de poireaux, puis émincez-les. Faites-les suer doucement 10 min dans une casserole avec 30 g de beurre.

- Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Faites fondre le beurre restant.

- Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles régulières, lavez-les et épongez-les. Mettez-les dans un saladier avec l'émincé de blancs de poireaux et le parmesan râpé. Arrosez avec le beurre fondu. Salez, poivrez et mélangez bien.

- Mettez la préparation dans un moule antiadhésif rond. Tassez bien et enfournez 30 min. Servez très chaud.

Ingrédients :

- 400 g de carottes
- 4 PDT
- 3 cas d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de poudre de coriandre
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de cannelle
- Sel et poivre



Recette : Potage détox : fenouil, carottes, épinards ...

Placer dans la cocotte, les épinards et les carottes, pommes de terre et patates douces coupés en petits morceaux.

Ajouter le fenouil coupé en morceaux, couvrir d'eau.

Saler, ajouter le bouillon émietté et porter à ébullition.

Baisser le feu et couvrir. Laisser cuire environ 1 heure.

Placer les légumes à l'exception du fenouil dans le bol du mixer avec la moitié du bouillon.

Mixer 1 minute et compléter avec le bouillon jusqu'à la consistance voulue.

Pour un potage plus doux, ajouter 1 CS de crème fraîche par bol de potage au moment de servir.

Ingrédients :

- 200 g d'épinards
- 150 g de PDT
- 150 g de patates douces
- 2 carottes
- 1 petit fenouil
- 1/2 cube de bouillon végétal
- 1 pincée de gros sel
- 1,5 l d'eau



La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 04

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 24/01/19 :

Petit Panier :

- 1 Radis Noir soit 1€
- 1kg de PDT grenaille soit 2€
- 1kg de Poireaux soit 3€
- 1kg d'Oignons soit 2€50

Total : 8€50

*SCA Terres Blanches

Grand Panier :

- 250g de Mâche soit 3€50
- 2 Radis Noirs soit 2€
- 1kg de PDT grenaille soit 2€
- 1kg de Poireaux soit 3€
- 1kg d'Oignons soit 2€50
- 1 Courge Spaghetti soit 3€

Total : 16€

*SCA 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 côtés des salariés

Bilan 2018 - Formations

Tous les salariés, en poste en décembre 2018, ont pu bénéficier d'au moins une formation.

Ils ont pu suivre des formations qualifiantes (qui ont une visée professionnelle) nécessaires à leur devenir mais aussi à leur équilibre.

- ▶ 2 salariés ont suivi une formation « Titre Professionnel Conducteur du transport routier de marchandises sur porteur » à l'AFTRAL
- ▶ 1 salariée a obtenu son « Certificat Taille de la Vigne » à la Corporation d'Avize
- ▶ 14 salariés ont obtenu le « Certiphyto » Décideur en entreprise non soumise à agrément, qui permet d'acheter, de manipuler et d'utiliser des produits pour leur propre compte ou dans le cadre de l'entraide en exploitation agricole.
- ▶ 14 salariés ont obtenu le «SST » Cette formation initiale prépare le Sauveteur Secouriste du Travail à intervenir rapidement et efficacement lors d'une situation d'accident du travail dans l'établissement ou dans la profession. Cette formation permet d'acquérir les connaissances pour apporter les premiers secours et les conduites à tenir en attendant l'arrivée des secours.
- ▶ 10 salariés ont passé le CACES R389 à la Maison Familiale Rurale de Gionges. Celle-ci permet aux caristes d'acquérir les connaissances nécessaires et le savoir-faire pour conduire des chariots de manutention en toute sécurité. Ce CACES a une validité de 5 ans.
- ▶ 5 salariés ont passé le CACES R372 à la MFR de Gionges. Ce Certificat atteste la capacité d'effectuer des manœuvres professionnelles et d'utiliser en toute sécurité les différents types d'engins de chantier, conformément à la recommandation R372. Ce CACES a une validité de 10 ans.
- ▶ 4 salariés ont passé le CACES R386 - Être capable d'effectuer des manœuvres professionnelles et d'utiliser en toute sécurité les plate-formes élévatrices mobiles de personnes, conformément à la recommandation R386. MFR de Gionges.
- ▶ 6 salariés ont suivi une Formation Soudure Initiale et Perfectionnement - MFR de Gionges.

- ▶ 8 salariés se sont formés en « Habilitations électriques » avec l'APAVE. Principes de base en électricité.
- ▶ 8 salariés ont été formés à la « Conduite d'auto-laveuse » avec l'APAVE.
- ▶ 3 salariées ont passé le Module 1 « Entretien du linge et des locaux » pour la formation ADVF (Assistante de Vie aux Familles) à l'AFPA.
- ▶ 4 salariés ont passé le Module 1 « Entretien des haies, des rosiers et des arbustes » avec le CFPPA de Saint Pouange.
- ▶ 4 salariés ont passé le Module 2 «Maçonnerie Paysagère » - CFPPA de Saint Pouange
- ▶ 4 salariés ont suivi la formation Agent de Propreté avec le centre de formation INHNI, à Sézanne.
- ▶ 24 salariés ont suivi la formation « Gestes et Postures » avec l'APAVE

Soit un total de 111 parcours de formation en 2018

S'ajoute à ce nombre, les formations suivies par les encadrants...

Nous aimerions pouvoir reconduire toutes ces actions en 2019 afin de favoriser l'employabilité de nos salariés. Pour sûr, nous y mettrons l'énergie nécessaire....

Le saviez-vous ?



Le poireau appartient à l'espèce des Allium porrum.

Les bénéfices du poireau se rapprochent de ceux de l'oignon et de l'ail. Il est particulièrement riche en fibres qui favorisent le transit, mais aussi en potassium qui est favorable à la santé du système digestif.

100g de poireaux contiennent également du calcium, fer et du magnésium, qui favorisent la santé osseuse. Les vitamines présentes sont en particulier les vitamines A, C et B6.

L'agenda du mois :

Le samedi 26 janvier :

De 9h à 12h :

Taille des arbres fruitiers avec Les Croqueurs de Pommes

De 14h30 à 16h30 :

Création d'une enseigne en peinture sur verre avec Anne Veyrier du Muraud .

N'oubliez pas de vous inscrire auprès du secrétariat.