

## Recette : Risotto aux courgettes, Champignons et Brocoli

- Commencer par laver soigneusement tous les légumes
  - Couper les courgettes en cubes ( vous pouvez laisser la peau, selon votre goût)
  - Couper les champignons en lamelles
  - Trancher grossièrement le brocoli
  - Dans un faitout, faire chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile  
Dès que l'huile est chaude, mettre tous les légumes et les faire cuire à feu doux pendant 5 minutes, tout en remuant régulièrement
  - Ajouter ensuite le riz à risotto et prolonger la cuisson de 3 à 5 minutes tout en remuant
  - Ajouter les 300 ml d'eau bouillante avec le bouillon cube (Ne pas ajouter de sel parce que le bouillon cube est déjà salé)  
L'eau doit recouvrir tous les aliments
  - Laisser cuire le risotto à couvert sur feu doux pendant 18 minutes
- Servir tout de suite en ajoutant le persil fraîchement émincé et du poivre

**Ingrédients 2 pers**  
-215 g courgettes  
250 g champignons  
50 g brocoli  
1 bouillon cube végétal  
175g riz à risotto  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Poivre  
persil

La feuille de chou de  
**CHLOROPHYLLE**

**Semaine 20**

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 14/05/20 :**

### Petit Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 1 botte de Carottes ou 1 botte Oignons Blancs soit 2€60
- 1 Chou Rond soit 2€40
- 1 botte de Radis soit 2€

Total : 8€50

### Grand Panier :

- 2 Salades soit 3€
- 1 Chou Rond soit 2€40
- 1 Chou Brocoli soit 4€
- 1 botte de Radis soit 2€
- 1 Botte d'Oignons Blancs soit 2€60
- 1 Courgette soit 1€50


Total : 15€50



## INFORMATION

Notre structure sera fermée **Jeudi 21 MAI**  
(Ascension) et **Vendredi 22 MAI 2020**

Le retrait des paniers aura lieu le  
**MERCREDI 20 MAI de 10 H à 19 H**

**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....

En cette période de crise sanitaire, nous pouvons souligner le courage des salariés. Certains d'entre eux, nous ont quittés et d'autres sont arrivés avec, toujours, cette volonté de gagner en confiance pour mieux rebondir et apprivoiser leur devenir professionnel.

Les départs :

**Françoise** : La mutualisation avec nos partenaires, pour accompagner les publics en situation de précarité sur notre territoire, a permis à Françoise d'intégrer notre structure. Positionnée sur l'Accompagnement global (dispositif alliant une conseillère Pôle Emploi et une assistante sociale du département), il a semblé judicieux à ces professionnels de solliciter un poste chez nous. Il fallait qu'elle recrée du lien social et reprenne des habitudes quotidiennes. Dès son arrivée, nous lui avons proposé de participer à divers ateliers tels que « Parcours Confiance » avec la MSA, « Ateliers santé » avec l'ANPAA et « Jeux des valeurs de la République » avec l'AVIM...plusieurs partenaires qui permettent aux salariés de rencontrer des professionnels et créer, ainsi, un premier contact.

En lien avec la MSA et le CMS, nous avons pu lui permettre de mieux appréhender et régler ses difficultés personnelles et administratives. Nous espérons qu'elle pourra, incessamment sous peu, prétendre à des indemnités retraite.

**Nicolas** : Les projets de Nicolas ont évolué tout au long de son parcours sur la structure. Il souhaitait, à son arrivée, rentrer dans l'armée mais sa situation personnelle ne favorisait, progressivement, plus ce choix. Nous avons donc proposé à Nicolas de garantir d'autres projets en validant plusieurs formations. Il a pu passer les CACES R389 (Catégories 1, 3 et 5), le CACES R472 (Catégories 1,4, 8 et 9), le CACES R386 (1B, 3B), le SST (Sauveteur Secouriste du Travail) et les Habilitations nucléaires et tout ça en 5 mois. En parallèle, il a suivi différents ateliers lui permettant de gagner en confiance et d'être plus autonome dans ses démarches personnelles. Il est aujourd'hui armé pour mieux affronter sa vie professionnelle.

**Anthony** : Anthony était salarié à la Motte-Tilly et il souhaitait bénéficier d'une formation Plombier/Chauffagiste. Sur le terrain, il a vite révélé de nombreuses compétences que ce soit dans l'entretien des espaces verts comme sur différents travaux en entretien du bâtiment. Volontaire et sérieux, nous lui avons vite proposé de valider différentes formations (sachant qu'il n'y avait pas de formation Plombier/Chauffagiste prévue avant fin 2020 sur notre territoire) : le CACES R472 (Catégories 1,4, 8 et 9), le CACES R386 (1B, 3B), le SST (Sauveteur Secouriste du Travail) et les Habilitations nucléaires. Avec un tel CV, il ne peut que trouver, très rapidement un emploi...



**Jonathan** : Le passage de Jonathan chez Chlorophylle lui a vraiment permis de gagner en confiance. Très fragile à son arrivée, nous lui avons rapidement proposé de suivre l'atelier MACOQUA (Mise en Avant des COmpétences et des Qualités). Il a suivi assidument les différentes activités proposées et il a vite révélé une réelle envie de s'émanciper. Il a, par conséquent, suivi des ateliers avec la MSA tels que : Alimentation à petit budget ou Comprendre son environnement professionnel, des ateliers santé avec l'ANPAA et il a bénéficié de séances de sophrologie. Des actions lui permettant de mieux appréhender le changement !!!

Du côté professionnel, il aspirait au métier d'Agent d'entretien des espaces verts et a sollicité une place dans l'équipe de Tony. Afin de favoriser son projet, nous avons monté un dossier d'aide au permis auprès de Pôle Emploi et nous l'avons positionné sur des modules en espaces verts. Il a obtenu son permis tronçonneuse, il a suivi une formation « Entretien du petit matériel motorisé d'espaces verts » avec le CFPPA de Saint Pouange et a obtenu le Certiphyto avec la MFR de Gionges.

Avec de tels parcours, nous espérons qu'ils trouveront très rapidement un emploi....



## Astuces ...

Que faire des tiges d'oignon ?

On peut faire beaucoup de choses avec les tiges d'oignons. Comme en mettre dans les omelettes, en fin de cuisson avec de la viande rouge, dans de la soupe, dans la salade, en mettre dans du fromage blanc.

Pour les conserver, c'est très simple: il suffit de les laver, égouttez-les avec du papier absorbant, puis coupez-les en tranches d'un centimètre environ. Les mettre dans des petits sacs de congélation, conservation environ 6 / 8 mois au congélateur, et c'est facile d'utiliser en petites quantités.



**Nous vous remercions de bien vouloir rapporter les cagettes (bois et plastique) qui servent à la livraison des légumes.**