

Recette : Confiture de courge musquée de Provence

- Commencez par couper en dés votre courge
- Coupez en lamelles très fines vos deux oranges. Vous pouvez laisser la peau des oranges, car une fois cuites et sucrées, elles seront comme des oranges confites dans la confiture.
- Ajoutez le sucre et mélangez le tout. Ensuite, laissez reposer toute une nuit au frigo. Comme vous pourrez le constater, les oranges auront dégagé leur jus et auront imprégné complètement votre courge.
- Il vous reste à faire cuire durant une bonne heure. Vous verrez ensuite vos courges "fondre" et le mélange ressemblera de plus en plus à une sorte de sirop, à une confiture !

Dernière étape : la conservation

Vous allez avoir deux possibilités pour la conservation :

1/ Mettre dans des bocaux, tel que ceux des confitures que vous pouvez trouver dans le commerce ! Par contre, il est important dans ce cas, que **vous mélangez au moment de remplir votre bocal soit bien chaud**. Une fois rempli et refermé : retournez le pot afin de créer un effet de ventouse sur le couvercle.

2/ Mettre dans des bocaux et effectuer une stérilisation !

Pour finir, vous n'aurez plus qu'à laisser refroidir, les stocker pour mieux les consommer sur vos tartines grillées le matin !

Ingrédients:

- 1kg de courge musquée
- 1 kg de sucre
- 2 oranges
- Bio

Recette : Galettes de Courge Musquée

-Eplucher et couper la courge en gros morceaux. Eplucher les pommes de terre et l'échalote.

-Râper le tout sur les gros trous de la râpe (sauf l'échalote, on la râpe sur les petit trous).

-Verser le tout dans un grand saladier. Enlever le surplus de jus. Saler, poivrer, ajouter le piment et la noix de muscade. Ajouter un oeuf et la maïzena. Bien mélanger. La pâte ne doit pas être ni trop épaisse ni trop liquide.

Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une poêle.

Déposer une bonne cuillère à soupe pour former une galette.

Faites cuire 2 minutes de chaque face. Déposer sur du papier absorbant pour enlever le surplus d'huile.

Servir les galettes encore chaudes en entrée avec une salade verte ou en accompagnement.

Ingrédients:2

- pers**
- 250 g de courge
- 2 PDT moyennes
- 1 échalote
- 2 c.à.soupe de maïzena
- 1 oeuf
- muscade
- sel, poivre,
- piment de Cayenne
- huile de pépins de raisin

La feuille de chou de CHLOROPHYLLE

Semaine 03

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 16/01/20 :

Petit Panier :

- 200 g de Mâche soit 2€80
- 1 kg de Carottes soit 2€60
- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€
- 1 Potimarron soit 2€50

Total : 9€90

Grand Panier :

- 250 g de Mâche soit 3€50
- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€
- 1 kg de Carottes soit 2€60
- 1 kg de Poireaux soit 3€
- 1,5 kg Courge Musquée soit 3€45
- 300 g d'Echalotes soit 1€80

Total : 16€35

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



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

Du côté des Réussites ...

Du 05 Novembre au 10 Décembre 2019, Véronique L et Francis ont suivi une formation « Préparateur de commandes en entrepôt » avec l'AFTRAL .

Ils ont brillamment validé leur titre professionnel .

Félicitations à eux deux pour cette belle réussite



Du côté des salariés ...

Le mercredi 8 Janvier a été riche en mutualisation et en communication.
La force reste dans l'échange.

Nous avons démarré la journée en accueillant les deux entreprises d'ETTI (Entreprise de Travail Temporaire d'Insertion) de Troyes.

Qu'est-ce qu'une entreprise de travail temporaire d'insertion (ETTI) ?

L'entreprise de travail temporaire d'insertion a ceci de particulier que son activité est entièrement centrée sur l'insertion professionnelle des personnes en difficulté. Elle leur propose des missions auprès d'entreprises utilisatrices et maintient un suivi et un accompagnement social et professionnel, pendant et en dehors des missions.

Anais de Id'ées Intérim et Delphine de l'EA2i sont venues expliquer à nos salariés que l'ETTI était une bonne alternative dans leur parcours d'insertion.

Un salarié proche de l'emploi peut intégrer une ETTI. Il continuera à bénéficier d'un accompagnement tout en ayant un pied dans l'entreprise.

La transition vers le milieu professionnel classique se fera ainsi plus sereinement.

Quelques salariés ont remis leur CV et seront convoqués pour un entretien.



Karine, Accompagnatrice socio-professionnelle

Du côté de la Motte Tilly ...

En ce début d'année 2020, Christophe et Anthony, salariés au potager, s'attèlent au montage de la chambre froide . Les matériaux ont été achetés dans l'entreprise Bâti Tôle et le groupe froid sera posé par l'entreprise Climadys dans les semaines à venir .

David, Coodinateur Espaces Verts



Chlorophylle à la radio ...

Mercredi la radio RCF, en présence de Mme PALLARDY (Déléguee du préfet-En charge du contrat de ville), est venue enregistrer une émission consacrée à l'insertion.

Maude, Patrick et Karine ont présenté chlorophylle.

Vous pouvez écouter l'émission en cliquant sur <https://rcf.fr/embed/2298385>

