

## Recette : Flan léger poireau-navet

- Lavez le poireau et épluchez le navet.
- Émincez le poireau, coupez le navet en tous petits dés.
- Mettez les légumes dans un saladier, avec une goutte d'eau.
- Couvrez de film étirable percé avec une fourchette et faites cuire au micro ondes 4 minutes environ.  
Cela permet de pré cuire rapidement les légumes, et conserver les vitamines.
- Mettez-les ensuite dans une poêle avec une cuillerée d'huile d'olive, sel, poivre, et faites revenir quelques minutes.
- Pendant ce temps, battez les œufs avec le lait, ajouter la pincée de fromage râpé et assaisonnez.
- Ajoutez les légumes cuits à la préparation, versez dans un plat beurré et enfournez à 200° pendant 15 minutes.

### Ingrédients:2

pers  
-1 poireau  
-Un petit navet  
ou la moitié d'un  
gros  
-125mL de lait  
-2 oeufs  
-1 pincée de  
gruyère râpé  
-sel, poivre

## Recette : Curry végétarien pommes de terre et légumes d'hiver

- Émincer l'ail et l'oignon
- Couper les pommes de terre et les légumes en morceaux
- Dans un wok, ou une sauteuse, avec 2 cuillères à soupe d'huile végétale, faire cuire les légumes (une vingtaine de minutes à feu moyen en remuant régulièrement pour ne pas que cela accroche)
- Ajouter le lait de coco et la pâte de curry
- Laisser cuire encore 5 minutes
- Servir bien chaud

### Ingrédients:2

pers  
-200 g pommes  
de terre  
100 g poireaux  
100 g navets  
1 petit oignon  
1 gousse ail  
18 cl lait de coco  
1 càs pâte de  
curry à ajuster  
selon votre goût

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 23/01/20 :

<u>Petit Panier :</u>	<u>Grand Panier :</u>
- 600 g de Navets soit 1€68	- 1 kg de Navets soit 2€80
- 1 kg de Poireaux soit 3€	- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€
- 1 kg de Pommes de Terre soit 2€	- 1 kg de Carottes soit 2€60
- 1 sachet Ail/Oignons/Echalotes soit 3€	- 1 kg de Poireaux soit 3€
	- 1 pot de Purée de Tomates soit 3€50
	- 1 sachet Ail/Oignons/Echalotes soit 3€
<b>Total : 9€68</b>	<b>Total : 16€90</b>

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 ...Témoignage

Je suis arrivée à l' Association Chlorophylle le 18 Février 2019 après 4 ans sans travailler, sans aucune confiance en moi et en mes compétences professionnelles.

Les premiers mois ont été, pour moi, bénéfiques moralement puis ,de mois en mois, j ai retrouvé doucement de la confiance.

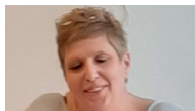
A partir de juin 2019, je me suis occupée de la Chloromobile. Ça été un bonheur pour moi, car je retrouvais mon métier de responsable en vente.

De septembre 2019 au 3 décembre 2019, j'ai suivie une formation à "Poinfor" à la Chapelle Saint Luc en "Pré - qualification d'employé en magasin" ainsi qu' un stage au Jardiland de Saint Parres aux Tertres.

Je me suis entièrement mise en avant. C'est là que j'ai su que la vente était ma passion et serait mon métier . Grâce à l'équipe de Chlorophylle, qui m'a poussée à me surpasser, et à leur soutien de chaque seconde, j ai commencé une formation de " Responsable de Rayon et/ ou de Magasin" depuis le 7 janvier 2020.

J'ai quitté l' Association Chlorophylle le 27 Décembre 2019 avec un petit pincement au cœur mais je les garderai toujours prêt de moi .

Je remercie du fond du cœur toute l'équipe de Chorophylle car vous avez été une vraie chance pour moi.



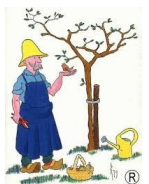
*Texte de Angélique, ancienne salariée*

## L'agenda du mois :

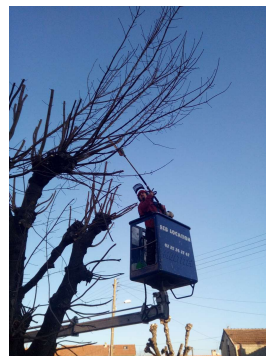
Le **SAMEDI 08 Février 2020** : De 9h à 12h

Taille des arbres fruitiers et conseils d'entretien avec Les Croqueurs de Pommes sur le site de Chlorophylle

N'oubliez pas de vous inscrire auprès du secrétariat.



## Du côté des Espaces Verts ...



Cela fait maintenant 2 semaines que l'équipe Espaces verts se consacre à l'élagage des arbres sur la plupart des résidences d'Aube Immobilier.

Pour cela, nous utilisons une nacelle, ce qui permet aux salariés ayant obtenu leur CACES Nacelle de le mettre en pratique.

Les branches coupées seront ensuite broyées et les copeaux seront mis dans les massifs sur l'ensemble de nos chantiers.

*Tony, Encadrant Espaces Verts*

## Du côté des prestations ...

Notre activité Nettoyage et Entretien de halls d'immeubles continue à se développer.

Nous entretenons 5 sites pour Aube Immobilier : Curie, Champagne, Zola, Hugo et Marceau, ainsi que Rue de la Boule d'Or en remplacement ponctuel du gardien.

Les salariées chargées de ces missions mettent en pratique leurs compétences acquises lors de leur formation INHNI à l'issue de laquelle elles avaient brillamment obtenu leur diplôme.

Des REE (remise en état) de logements viennent compléter cette activité.

*Annie, encadrante technique*

## Petite astuce !!!

Vous pouvez transformer votre jus de tomates en sauce tomate .

Il faut pour cela y ajouter de la Maïzena ou de la fécule de pomme de terre, faire réduire pour épaissir le jus.

Et voilà une bonne sauce tomate à assaisonner selon votre goût !