

## Recette: Timbale de Brocoli

### Ingrédients :

- 400 g de brocoli en fleurettes
- 3 cuillères de crème fraîche
- 1 oeuf plus 1 jaune d'oeuf
- 1 oignon émincé

Muscade/Poivre/Sel/Beurre



### Préparation : 20 min

- Préchauffer le four à 180°C .
  - Beurrer légèrement 4 ramequins.
  - Cuire les brocolis jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
  - Ecraser les brocolis et mélanger avec la crème et les oeufs.
  - Ajouter l'oignon, le sel et le poivre.
- Le mélange doit être bien homogène.  
Mettre le mélange dans les ramequins et cuire 25 mn.

## Recette: Navets confits au miel

### Ingrédients :

1 botte de navet, 1 cuillère de miel, 1 cuillère de sauce soja,  $\frac{1}{2}$  verre d'eau, 20g de beurre.

### Préparation :

Couper les fanes des navets nouveaux en conservant un demi-centimètre de vert.  
Brosser les navets et les rincer. Il ne faut pas les éplucher car la peau est très fine.  
Couper les en 2 s'ils sont un peu gros afin que le temps de cuisson soit homogène.  
Faire chauffer doucement le beurre dans la sauteuse puis ajouter les navets, le miel, la sauce soja et l'eau. Mélanger.  
Couvrir et faire cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau. Poivrer. Ce n'est pas la peine de saler grâce à la sauce soja.

La feuille de chou de  
**CHLOROPHYLLE**

### Semaine 21

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 20/05/20 :

#### Petit Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 1 Chou brocoli soit 4€
- 1 Ail en vert (aillet) soit 2€
- 1 botte de Radis soit 2€

Total : 9€50

#### Grand Panier :

- 1 Salade soit 1€50
- 1 Ail en vert (aillet) soit 2€
- 1 botte de Radis soit 2€
- 500gr navets soit 2€80
- 1kg Courgette soit 2€50
- 1 purée de tomates soit 3€50

Total : 14€30

**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

## Portrait de la semaine....



Marguerite est un vrai rayon de soleil !!! Toujours souriante, elle émet des ondes de sérénité autour d'elle et en cette période un peu compliquée, c'est vraiment très agréable.

Marguerite est Camerounaise. Elle y a validé un diplôme en mécanique automobile, domaine dans lequel elle ne souhaite plus travailler. Du Cameroun, elle est allée vivre en Espagne où elle a été agente d'entretien. Elle est donc bilingue !!!!

Elle est installée à Romilly depuis 2015 et souhaiterait, aujourd'hui, se former en tant qu'aide-soignante. Pour cela, elle doit obtenir son permis de conduire et passer le concours d'entrée en école d'aide-soignante.

Marguerite est arrivée, chez Chlorophylle, le 20 avril dernier et nous a rapidement fait part de ses volontés. Nous avons déjà pu établir un parcours professionnel, elle sait ce qu'elle veut et se donnera les moyens d'y accéder.

Elle est volontaire et a pour objectif de s'émanciper que ce soit personnellement comme professionnellement.

Nous n'avons plus qu'à l'accompagner dans cette démarche active.

## Du côté des salariés....

Trois nouveaux salariés ont rejoint Chlorophylle le 11 mai dernier. Un contrat de 4 mois (renouvelable) à 26 heures par semaine leur a été proposé.



Joseph a rejoint l'équipe des Espaces Verts. Il souhaite s'orienter dans ce domaine.



Xavier est venu renforcer l'équipe du maraichage. Il souhaite travailler en maçonnerie.



Sandro, qui habite Villenauxe, travaille au potager de la Motte Tilly. D'origine italienne, il souhaite améliorer son français avant de reprendre un métier dans le domaine de la sculpture et des arts.

Bienvenue à eux.

## Du côté des Espaces Verts....

Même si les conditions sont particulières et que nous travaillons en équipe réduite, nous avons débuté notre saison de tontes et de désherbage.

La saison étant propice, les végétaux sont dans une période de forte pousse.

Nous avons aussi débroussaillé différents talus à St Hilaire. La tâche n'était pas facile mais les salariés l'ont fait avec panache.

Tony , Encadrant Espaces Verts



## A propos de légumes : l'aillet

C'est une légume/condiment très apprécié en Aquitaine. L'aillet est un légume. C'est une jeune pousse d'ail d'environ 3 mois d'environ 20 cm de haut qui ressemble à un mini poireau et dont le bulbe n'est pas encore formé.

Comme tous les aulx, l'aillet est simultanément un condiment, un légume-aliment et un remède (antiseptique, dépuratif,...).

Cru : Il peut être servi à table nettoyé entier, pour accompagner les pâtés, les terrines. Vous pouvez l'émincer sur une salade de légumes ou une salade verte pour parfumer.

Cuit : Il remplacera l'ail dans vos préparations que ce soit avec une côte de veau, un gigot d'agneau...

Il remplacera aussi les fines herbes dans vos omelettes (plat traditionnel du sud ouest).