

Salade de betterave, orange et feta

2 oranges, 100g de mâche (ou mesclun), 400g de betteraves cuite, 50g de feta, huile d'olive, moutarde.

Presser une demi orange, mélanger le jus d'orange avec l'huile, la moutarde et un peu d'eau. Saler et poivrer.

Couper les autres oranges en tranches. Laver la mâche et l'essorer. Couper les betteraves en tranches. Les disposer avec les oranges sur la mache. Arroser de vinaigrette. Émietter la feta par-dessus. Saler et poivrer. Servir la salade de betterave.

Facultatif: on peut aussi rajouter quelques feuilles de menthe pour un peu plus de fraîcheurs.

Omelette aux blettes

1 botte de blettes, 15 ml huile d'olive, 1 oignon émincé, 6 œufs, 5 càs persil ciselé, 50 g parmesan

Emincer grossièrement les blettes (tiges et feuilles). Cuire les blettes (dix minutes à l'autocuiseur) ou 10 min à l'eau bouillante.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'oignon et les blettes cuites et faire revenir 5 minutes.

Dans un saladier, fouetter les œufs, ajouter le persil, le parmesan, puis les blettes, saler, poivrer, mélanger.

Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle, verser la préparation, couvrir et cuire 20 minutes à feu doux.

Retourner délicatement l'omelette avec un plat, puis la faire glisser dans la poêle huilée et cuire de nouveau 10 minutes sans couvercle.

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 09

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Betterave cuite	4.80€/kg	0.4	1.92
Oignon	2.75€/kg	0.35	0.96
Pomme de terre	2.20/kg	0.6	1.32
carotte	2.75€/kg	0.5	1.38
Radis noir	2.60€/kg	0.35	0.91
blette	2.50€/p	1	2.50
			8.99

carottes : provenance Finistère

Pomme de terre: Maïwenn; Finistère

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Mesclun	13.20€/kg	0.21	2.77
Chou rave	1.50€/p	1	1.50
échalote	5.50€/kg	0.2	1.10
Radis noir	2.60€/kg	0.4	1.04
Radis rose	1.70€/p	1	1.70
Carotte	2.75€/kg	0.8	2.20
Pomme de terre	2.20€/kg	1	2.20
Choux rouge	2.00€/p	1	2.00
			14.51

L'hiver c'est aussi le moment de se former:

La formation de 3 jours « apprentissage de la conduite des tracteurs » du mois de décembre a été suivi par 6 salariés nouveaux venus qui n'avaient pas encore conduit les tracteurs.

La semaine dernière, nous avons organisé, sur 2 jours, avec un organisme de formation extérieur la formation « gestes et postures » afin d'acquérir ou de se remémorer les gestes adaptés pour travailler en sécurité et limiter les troubles musculo-squelettiques. Une première session s'est déroulé avec la moitié de l'équipe. Une seconde session se déroulera au mois de mars pour que tout le monde y participe.

Le vendredi 9 février, une visite des champs libres a pu être organisée toute la matinée. Douze salariés volontaires ont donc découvert (ou redécouvert) toutes les possibilités du site, notamment sur les richesses documentaires, l'espace citoyen... Une session d'aide à l'inscription a aussi été mis en place à la fin de la visite.

En parallèle de ces formations, Cathie (une bénévole) donne des cours de français à 4 de nos salariés tous les jeudis matins. En collaboration avec 3 autres bénévoles d'Espace Emploi des ateliers pour l'apprentissage du français sont régulièrement mis en place à la médiathèque de Pacé.