

Curry sec de romanesco et pommes de terre au curcuma

cs de beurre clarifié, 1 oignon haché, 1 cc graines de cumin, 1 cs de gingembre râpé finement, 3 gousses d'ail râpées, 2 cc rases de curcuma, 1 chou romanesco détaillé en fleurettes, 500 g de pommes de terre à chair ferme, 1 cc garam masala, 1/2 bouquet de coriandre ciselée,

Sel

Chauffez le beurre à feu modéré dans une sauteuse. Faites dorer l'oignon. Ajoutez le cumin. Laissez frire 30 secondes, ajoutez le gingembre, l'ail et le curcuma et laissez cuire 30 secondes.

Ajoutez le chou et les pommes de terre coupées en cubes. Mélangez. Versez un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter à feu doux 25 minutes.

Quand les légumes sont cuits, ajoutez le garam masala et le sel. Parsemez de coriandre ciselée.

Caviar de chou rouge aux noix

1/2 chou rouge, 100 g de noix torréfiées, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de yaourt grec, 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, Sel au goût

Faire torréfier les noix pendant 15 minutes à four préchauffé à 150 °C (th. 5) pour donner plus de puissance à leur parfum.

A l'aide d'un mixer, concasser les noix en morceaux ayant un peu de corps et non en poudre fine.

Nettoyer le chou rouge et le couper en morceaux, le mettre dans le mixer. Peler une pomme douce type Golden et l'ajouter dans l'appareil. Saler et verser le vinaigre blanc. Mixer le tout.

Dans un cul-de-poule verser le hachis puis la mayonnaise, le yaourt grec dense et le sucre en poudre. Bien mélanger le tout. Goûter et éventuellement rectifier en sel et en vinaigre s'ils ne sont pas assez présents.

Conserver au frais jusqu'au moment de servir.



Cofinancé par
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 21/10/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Poireau	3.00€/kg	0.7	2.10
Radis misato	2.80€/kg	0.3	0.84
Tomate cerise	8.80€/kg	0.15	1.32
Chou romanesco	2.50€/p	1	2.50
Aubergine	4.80€/kg	0.4	1.92
Salade	1.40€/p	1	1.40
			10.08

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Tomate cerise	8.80€/kg	0.25	2.20
Poivron	5.00€/kg	0.45	2.25
Tomate paola	3.80€/kg	0.5	1.90
Aubergine	4.80€/kg	0.5	2.40
Chou rouge	2.00€/p	1	2.00
Salade	1.40€/p	1	1.40
Potimarron	3.00€/kg	1.30	3.90
			16.08

Projet loi de finance 2026: Plan de liquidation et licenciements de grande ampleur dans l'insertion ?

Le gouvernement a tranché. 20 000 postes de l'insertion par l'activité économique devraient être supprimés en 2026, soit 60 000 personnes de moins accompagnées.

Malgré les engagements de relance de l'économie et de lutte contre le chômage annoncées par le Gouvernement, la politique de retour à l'emploi serait durement amputée : **- 14 % du budget global de l'insertion par l'activité économique, soit 200 millions d'euros sur un an.**

Le Gouvernement entend donc sacrifier un de ses principaux partenaires de l'Emploi. Alors que depuis cinq ans, les acteurs de l'insertion investissent à ses côtés pour proposer aux personnes qui en ont besoin, un travail, une formation et un accompagnement social vers l'emploi. Revenir sur cinq ans d'investissement, c'est mettre en grande difficulté les structures, et faire preuve de court-termisme ; pour certaines d'entre elles, les condamner à la fermeture.

Mais cette baisse est avant tout la plus impactante pour toutes les personnes sans emploi et en difficulté, pour toutes celles qui ont besoin de retrouver le chemin de l'emploi. Faut-il rappeler que la majorité des bénéficiaires de l'IAE vivent en dessous du seuil de pauvreté au moment de leur entrée dans le parcours ? Que malgré la baisse du chômage, les publics les plus éloignés restent à la marge du marché du travail ? Ce sont bien les acteurs de l'insertion, dans toute leur diversité, qui proposent des réponses efficaces et adaptées à ces personnes.

Pour retrouver le communiquer de presse dans sa globalité vous pouvez vous rendre sur le site national du réseau de cocagne: www.reseaucocagne.org