

Vendredi 15 avril 2022

Semaine 15



# La Feuille de Chou

Chères adhérentes, chers adhérents,

Il nous semble important de fêter avec vous la réhabilitation de la maison de Carmintran et de vous présenter toutes les nouveautés relatives à l'amélioration des conditions de travail de nos salariés.

Nous avons réfléchi cette semaine à une inauguration qui nous permette, d'une part, de remercier officiellement tous les contributeurs à ce beau projet, et d'autre part, de vous donner la possibilité de participer à un temps de convivialité.

Pour cela nous avons décidé de distinguer l'inauguration de l'Assemblée Générale.

Vous serez donc invités à participer dans un premier temps aux assemblées générales, extraordinaire et ordinaire, le **vendredi 10 juin 2022 à 17 h 30**.

Puis dans un deuxième temps, nous vous inviterons à une journée Portes Ouvertes le **samedi 10 septembre 2022 de 11 h à 16 h**.

En plus de l'inauguration officielle de nos locaux, cette journée comportera plusieurs animations : marché des producteurs, repas partagé. Un focus sur les questions alimentaires vous sera proposé avec la présence de nos partenaires territoriaux et probablement une conférence.

Nous comptons sur votre présence, aussi n'oubliez pas de bloquer ces dates sur votre agenda dès aujourd'hui.

Josette, présidente.

## Le coin de la chargée d'insertion :

Je vous le disais lors d'une précédente feuille de chou, je suis actuellement en formation en direct de mon bureau puisqu'elle se fait par visioconférence. Le thème de la formation est « *mieux Identifier et prendre en compte les bénéficiaires en situation d'illettrisme et d'illectronisme* ».

L'illectronisme, on sait tous plus ou moins de quoi il s'agit ; l'illectronisme était un terme plutôt nouveau pour moi il y a quelques mois. Il ne me semble donc pas inutile de « zoomer » sur ce terme. Ainsi l'illectronisme se définit par « *la difficulté, voire l'incapacité, que rencontre une personne à utiliser les appareils numériques et les outils informatiques en raison d'un manque ou d'une absence totale de connaissances à propos de leur fonctionnement* ». Selon les chiffres, 1 adulte sur 5 n'utilise pas d'outils numériques ou abandonne son usage en cas de difficulté.

Il s'agit d'une formation de 4 demi-journées où, après un début théorique, très bref et concis, mais indispensable pour poser réellement le cadre, nous avons travaillé sur des témoignages de personnes dans ces situations, et surtout étudié leurs attentes. En tant que professionnels, nous avons des questionnements : doit-on en parler ou attendre que la personne nous en parle d'elle-même ? A quel moment aborder le sujet ? Dès le début de l'accompagnement ou quand le lien de confiance est créé. Si on en parle, que faire des informations recueillies ? Bref, de nombreuses questions et pistes de réflexions. Evidemment il n'y a pas de recette, ni une méthode toute faite dans notre métier d'accompagnement, ce serait trop simple. Cela dépend également de la personne accompagnée, de son parcours, de son âge... Ceux qui me connaissent le savent, j'ai l'habitude dans ma pratique professionnelle d'aborder les problématiques des uns et des autres assez rapidement, avec bienveillance et respect de chacun.

Pour un grand panier		
2.5	kg	pommes de terre
1	kg	céleri-rave
1	kg	blettes
0.8	kg	chou kale*
1		salade
0.2	kg	mesclun
1	botte	ciboulette
1	bocal	cardons cuits

\* issus de la parcelle en conversion bio

Laver vos légumes avant de les consommer.

Fruits : pommes et bananes

## Poêlée de blettes, feuilles et côtes

Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min

### Ingrédients pour 4 personnes :

750 g de blettes, 80 g de raisins secs, 50 g de pignons de pin, 4 c. à café d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 c. à café de jus de citron, sel, poivre.

Faites tremper les raisins secs 10 min dans un saladier d'eau chaude.

Séparez les feuilles et les côtes de blettes.

Epluchez et découpez finement l'oignon. Epluchez, retirez le germe l'ail, et écrasez les gousses.

Dans une casserole, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites dorer l'ail et l'oignon pendant 2 min.

Puis incorporez les côtes de blettes découpées en fins tronçons et prolongez la cuisson de 5 min, en mélangeant un peu.

Ajoutez ensuite les feuilles de blettes ciselées et laissez cuire encore 3 min.

Retirez la casserole du feu et versez le reste d'huile d'olive, le jus de citron, les raisins secs égouttés et les pignons de pin. Salez, poivrez, remuez, et servez.



### Prévisions légumes

Navets  
Poireaux  
Persil



En principe, les thématiques de l'illettrisme et illettronisme sont abordées sans trop de difficultés. Le challenge réside plutôt dans le fait d'avoir des outils adaptés pour les accompagner au quotidien sans toutefois « faire à la place ». Il s'agit toujours de trouver l'équilibre adéquat.

Il est important aussi à veiller à ne pas les mettre en difficulté en leur donnant, par exemple, le livret d'accueil de la structure de 18 pages recto-verso. Vaste défi ! Et c'est exactement la raison pour laquelle je me suis inscrite à cette formation : construire des documents adaptés dits FALC = Facile à Lire et à Comprendre.

J'en ai déjà quelques-uns mais il me reste encore quelques documents à retravailler. C'était le thème de la fin de la 3<sup>ème</sup> demi-journée et de la dernière journée qui aura lieu le 5 mai.

Comme vous pouvez le voir, le métier de chargée d'insertion n'est pas un long fleuve tranquille. C'est important de se questionner sur ses pratiques, se remettre en question et surtout en réflexion, pour s'adapter à la diversité du public accueilli. J'apprécie cette formation. Bien qu'en visio, elle est dynamique et entrecoupée d'échanges et d'exercices pratiques. Cependant je constate 2 inconvénients à la formation à distance : tout d'abord, la connexion au réseau doit être infaillible, ce n'est malheureusement pas le cas à Terre Solidaire actuellement, la connexion est souvent interrompue, mais cela est en cours de réparation. Le 2<sup>ème</sup> inconvénient c'est d'être absent tout en étant présent, ou d'être présent tout en étant absent, au choix !

Je m'explique : je suis physiquement présente mais pas disponible pour les entretiens d'accompagnement, ni pour répondre aux sollicitations de chacun. Il est difficile de rester concentrée sur la formation quand on entend toquer à la porte ou la porte fenêtre. Mais cela aussi ça s'apprend !

Je vous souhaite un très bon week-end de Pâques avec le retour du soleil, et de la chaleur, je l'espère.

Floriane, chargée d'insertion.

### Sauté de topinambour et chou kale

Préparation : 15 min – Cuisson : 35 min



#### Ingrédients pour 4 personnes :

170 g d'épeautre (ou de blé) en grains, 6 topinambours, 150 g de chou kale, 3 càs d'huile d'olive, 3 échalotes hachées finement, 10 champignons de Paris crus, 1 càs d'huile de colza, sel poivre.

Versez l'épeautre en grains dans une casserole, recouvrir d'eau légèrement salée et porter à ébullition. Couvrir et mijoter jusqu'à cuisson complète des grains, environ 35 minutes.

Mettre les topinambours pelés (ou simplement bien lavés et bien brossés, la peau est comestible) dans une deuxième casserole, recouvrir d'eau légèrement salée et porter à ébullition. Faire bouillir environ 10 min. Égoutter et couper en tranches d'environ ½ cm d'épaisseur.

Cuire les feuilles de chou kale hachées grossièrement à la vapeur, pendant 5 min, après avoir retiré la nervure.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen/doux. Y faire revenir les échalotes environ 5 min. Remuer de temps en temps pour ne pas les brûler. Retirer de la poêle et réserver.

Dans la même poêle, verser l'huile de colza et chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les rondelles de topinambours et les cuire environ 3 min d'un côté. Les retourner et continuer à cuire 2 min de plus. Tasser les topinambours sur un côté de la poêle et ajouter les champignons coupés en 4 sur l'autre. Saler et poivrer au goût. Faire cuire 3 min à feu assez élevé jusqu'à coloration des champignons.

A la fin des 35 min de cuisson, égoutter l'épeautre et l'ajouter dans la poêle, ainsi que le chou kale et les échalotes.

Réchauffer le tout ensemble avant de servir.

*Nota : Vous pouvez remplacer les topinambours par des pommes de terre (ou en ajouter à la recette).*

Martine, salariée.



Auvergne – Rhône-Alpes

