

### La formation : élément essentiel d'un parcours d'insertion

La rentrée, c'est pour tout le monde ! Au Jardin de Cocagne Nantais, c'est ainsi le moment pour les Jardinier.e.s de commencer de nouvelles formations pour apprendre et améliorer leurs compétences. Les parcours de formations sont préparés par Mickaël de manière spécifique pour chaque Jardinier.e. Plusieurs formations sont programmées pour répondre aux priorités et au projet de chacun. Elles sont prises en charge par notre OPCA (opérateur de compétences), Uniformation.

#### Apprendre le français : un tremplin pour tout apprentissage

Cinq salariés ont commencé une formation en français, tous les vendredis. L'objectif est d'apprendre la langue française et avoir un niveau qui permette d'être à l'aise dans le travail et les échanges de tous les jours. Deux autres salariés attendent la reprise des cours qu'ils avaient commencé l'année dernière.

#### Conduire un tracteur : une compétence nécessaire pour poursuivre en maraîchage

La conduite de tracteur est une compétence importante au Jardin de Cocagne Nantais. C'est pourquoi une formation spécifique se déroulera sur trois vendredis d'ici la mi-octobre. Cette formation permettra à 6 Jardinier.e.s d'apprendre à conduire en toute sécurité, une capacité essentielle pour les tâches agricoles et, surtout, qui sera utile et valorisable dans leur projet professionnel.

#### Formation gestes et postures

Le maraîchage est un métier très exigeant physiquement : travail de la terre, entretien des plantes, port de cagettes. Il faut se lever et se baisser sans cesse, et beaucoup se déplacer. Alex et Marc font souvent plus de 10 000 pas dans une journée ! Alors que le bien-être de tous les salariés est une priorité, nous avons prévu une formation sur les gestes et postures pour apprendre ou réviser les bons mouvements et ainsi éviter les douleurs, les blessures et les accidents du travail. Cette formation permettra à tous de travailler dans de meilleures conditions et de prendre soin de sa santé.

#### Des formations à la demande : répondre aux besoins de chacun

Dans le cadre de leur projet professionnel, des formations individuelles sont proposées aux Jardinier.e.s, comme par exemple le CACES (certificat d'aptitude à la conduite en sécurité) pour la conduite de mini-pelles.

#### Témoignages de Jardinier.e.s

**Apprentissage linguistique et pédagogie :** "J'ai commencé la formation en français vendredi dernier. Tout se passe très bien et la formatrice prend le temps d'expliquer chaque détail. J'apprécie beaucoup sa manière d'enseigner ainsi que le système de l'école."

**Formation en sécurité agricole :** "Je commence cette semaine une formation qui se déroulera sur trois vendredis. Pour moi, c'est essentiel d'apprendre les bases et les règles de sécurité pour continuer mon activité agricole en toute sérénité."

**Projet professionnel en maraîchage :** "La formation tracteur est une étape importante pour mon projet en maraîchage. Je suis vraiment contente et impatient de débiter car cela me permettra de devenir une maraîchère polyvalente."

**Développement de compétences en conduite de tracteur :** "J'ai déjà des bases en conduite de tracteur, mais je veux les approfondir et développer encore plus mes compétences. Je suis très heureuse de suivre cette formation et de pouvoir l'ajouter à mon CV, car cela m'aidera à être plus polyvalente dans mon travail."

**Un retour aux sources après 30 ans d'expérience :** "Je suis chauffeur et conducteur depuis plus de 30 ans. J'ai appris à conduire à l'âge de 13 ans avec mon père et mon grand-père. Aujourd'hui, c'est un vrai plaisir de revenir sur le terrain et de suivre cette formation après toutes ces années."

### Actualités du Jardin

**Forum des associations – samedi 7 septembre :** Racha et Julien ont accueilli les visiteurs et présenté les initiatives et les projets du Jardin, en mettant en avant notre mission d'insertion professionnelle, l'activité maraîchère et la qualité des légumes et la distribution aux adhérents. Plusieurs personnes sont reparties avec un bulletin d'inscription. Ce forum a également permis d'envisager de nouvelles collaborations avec d'autres associations, telles que des ateliers de cuisine ou des activités sportives et culturelles.

**Partenariat avec la Marrière :** depuis plusieurs années, le Jardin a développé un partenariat avec l'Institut d'Éducation Motrice (IEM) La Marrière qui accueille des jeunes atteints de déficiences motrices. Un groupe vient toutes les semaines pour découvrir notre environnement de travail et participer aux activités. Un nouveau groupe arrive ce jeudi avec Mélodie, accompagnante éducative et sociale.

Enfin, nous avons le plaisir d'accueillir de nouveaux adhérents : Marie, Laurence, Chrystèle, Chloé et Jean-Philippe. Nous leur souhaitons la bienvenue.

Marc est revenu de congés. L'équipe des permanents est au complet !

### Risotto au potimarron

Ingrédients (pour 4 personnes)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g de potimarron</li><li>• 1 oignon</li><li>• 4 cuil. à soupe d'huile d'olive</li><li>• 250 g de riz arborio ou carnaroli</li><li>• 70 g de parmesan râpé</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 dosette de safran</li><li>• 1 cube de bouillon de volaille</li><li>• 10 cl de vin blanc sec</li><li>• Sel et poivre du moulin</li></ul> |
|--|---|

1. Préparez le bouillon de volaille instantané dans 1 l d'eau et gardez-le au chaud. Pelez, épépinez et coupez le potimarron en petits morceaux. Pelez et hachez grossièrement l'oignon.
2. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et le safran et faites revenir 3 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent. Ajoutez le riz et le reste d'huile d'olive. Enrobez les grains de riz d'huile d'olive pendant 2 minutes à feu vif, puis versez le vin blanc. Les grains de riz doivent se lustrer dans le vin.
3. Lorsque le vin blanc s'est évaporé (en 2 ou 3 minutes), versez du bouillon chaud, de manière à couvrir les grains de riz et ajoutez le potimarron.
4. Baissez l'intensité du feu et, sans cesser de remuer à la cuillère en bois, faites cuire le risotto environ 30 à 40 minutes, en versant au fur et à mesure du bouillon frémissant. Lorsque le mélange devient crémeux et que les grains s'attendrissent, ajoutez, hors du feu, le beurre et le parmesan. Salez, poivrez. Mélangez intimement et servez aussitôt.

Les paniers de la semaine	unité	Petit panier	Grand panier
Blette	kg	0,4	-
Brocoli	kg	-	0,65
Courgette	kg	-	1
Haricot vert	kg	0,25	0,65
Persil	botte	-	1
Pomme de terre	kg	0,55	-
Potimarron	kg	0,8	1,20
Salade	pièce	1	1
Tomate	kg	0,7	-
<b>prix panier</b>		<b>10,40 €</b>	<b>15,00 €</b>



Les légumes sont produits au Jardin de Cocagne Nantais selon le respect du mode d'agriculture biologique, certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE.

Ce numéro a été conçu par l'ensemble de l'équipe du Jardin de Cocagne Nantais  
directeur de la publication : Julien Custot  
7, rue des Ruettes - 44 470 Carquefou  
tél : 02 40 68 91 67-mail : communication@jardindecocagnenantais.fr