



Le CANARD d'ICARE

Mercredi 9 août et
vendredi 11 août
2017 Semaine 32 JI/JTR

Le bénévolat made by Laurence (2^{ème} partie) :

Suite à ces 6 jours de présence aux Jardins d'Icare, 4 jours à Sentheim et 2 à Ungersheim, j'ai plein de prénoms inoubliables, qui résonnent déjà avec nostalgie et affection ! Je ne les citerai pas ici, car j'aurai trop peur d'en oublier ; l'accueil, dont j'ai bénéficié a été touchant de la part de toutes et tous. Une poignée de main, un prénom, un petit café, une parole bienveillante de bienvenue ; une attitude tellement inattendue dans notre monde de stress et de course perpétuelle.

J'ai fait de superbes expériences de complémentarité ! De multiples et menues compétences mises bout à bout, qui construisent, qui embellissent, qui unissent !

J'ai révisé le nom de plantes aromatiques, j'ai appris le nom de certaines fleurs, leurs propriétés médicinales, je me suis même réconciliée avec certaines "mauvaises herbes", en apprenant qu'elles étaient comestibles ! J'ai visité les champs, les serres, pu toucher du doigt la complexité du métier de maraîcher bio !

Les jardins d'Icare sont une formidable fourmilière, où chacun s'attache à son travail quotidien, où l'Humain a une place prioritaire !!!

Personnellement, cette expérience m'a renvoyée humblement à ma propre vie, à mon chemin parcouru, et professionnellement, elle va également et sans aucun doute possible, donner un nouvel éclairage aux relations avec mes collègues de travail.

Merci infiniment ... je reviendrai, c'est "obligé" ! Laurence

Doigts de fée, ingéniosité et relationnel d'enfer, c'est ICARE qui te remercie !



L'envie de vous investir à Icare vous démange ?
Contactez-nous !

« Appel à récup' » Cette semaine, appel à récup' :



Des GRANDES poêles

des boîtes alimentaires en plastique

Solidairement, L'équipe d'Icare

Cette semaine dans vos paniers, vous trouverez,
(Sous réserve de modifications de dernière minute)

Grand panier

1 aubergine	1,80 €
2 poivrons	1,80 €
800g de courgettes	2,08 €
1 bouquet de basilic	1,10 €
1kg de tomates	3,40 €
1 melon	2,00 €
Prix total du panier	12,18 €
* + 560g de haricots vert (panier été)	2,82 €

Petit panier

1 salade	1,10 €
700g de pommes de terre	1,30 €
600g de carottes	1,50 €
400g d'oignons	1,00 €
500g de haricots borloto	2,50 €
Prix total du panier	7,40 €
* + 610g de tomates (panier été)	2,60 €



Produits d'origine France - Catégorie II
Issus de l'agriculture biologique
Certifié par ECOCERT
FR-BIO-01
Agriculture France



Minestrone

Ingrédients pour 4 pers : 1 gros oignon finement émincés, 2 gousses d'ail écrasées, 3 tomates fraîches pelées et taillées en cubes moyen, 2 branches de céleri taillées en tronçons, 1 courgette taillée en cubes moyens, 3 carottes épluchées et taillées en cubes moyens, 3 pommes de terre épluchées et taillées en cubes moyens, 200g de haricots verts coupés en tronçons, 200g de petits pois, 150g de haricots blanc secs, 100g de pâtes, 4càs d'huile d'olive, 2 litre d'eau. **Pour le dressage :** huile d'olive, feuilles de basilic, parmesan. **Préparation :** la veille, faire tremper les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide. Le jour J, porter un grand volume d'eau à ébullition, et cuire les haricots environ 45 minutes. Dans un faitout, faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive chaude, puis ajouter les tomates, et après quelques minutes les autres légumes ainsi que les haricots blancs précuits. Mouiller ensuite avec l'eau et cuire à feu moyen, à couvert 30 minutes. Découvrir, ajouter les pâtes et prolonger la cuisson de 10 à 15 minutes environ. Laisser réduire à petit feu si nécessaire. Au moment du dressage, arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de parmesan râpé et ajouter quelques feuilles de basilic.



Les Jardins d'ICARE 3 rue des Daims 68780 SENTHEIM
Les Jardins du Trèfle Rouge 30 A rue de Raedersheim 68190 UNGERSHEIM
CHANTIER D'INSERTION <http://icare.reseaucocagne.asso.fr>

☎ 03 89 66 19 99 jardins.icare@hrnet.fr 📠 03 89 56 50 69

