

Le canard d'Icare

Mercredi 17 et Vendredi 19 juillet / Semaine 29.2019 (J1 / JTR)



INFORMATION : En août, pas de marché Icare à la ferme Moyses (Feldkirch) qui sera en vacances du 1^{er} au 31.08. Dernier marché de l'été le vendredi 26.07 puis reprise le vendredi 6 septembre, toujours de 16h00 à 19h00.

RETOUR D'EXPERIENCE

Norbert, 56 ans, est salarié au sein de l'équipe de Sentheim depuis un peu plus d'un an. Il revient sur une série de courtes formations qu'il a pu suivre, en lien avec certaines de ses activités aux Jardins :

« Je viens d'effectuer une formation de 3,5 jours avec l'ONF, afin de savoir tronçonner en toute sécurité. C'est pour mieux me servir du matériel mis à disposition à Icare, mais aussi pour m'enrichir personnellement, car depuis tout petit, le travail du bois fait partie de ma vie (lorsque j'avais 13 ans, scie à la main, j'aidais déjà mes parents à chercher du bois pour chauffer la maison.)

Avant cela, j'avais déjà participé à une formation, spécifique à l'outillage : connaissance du matériel, montage, démontage, maintenance, ainsi qu'à une journée « gestes et postures à adopter ». Cette troisième formation, aussi bien théorique que pratique, était plus orientée « techniques de coupe » et « méthodes anti-rebond ». J'ai également appris à tendre une chaîne.

Je suis content d'avoir pu suivre cette série de formations, car le plus important pour moi est de rester actif jusqu'à la retraite - je pense qu'il n'y a pas d'âge pour se former, et de garder le contact avec l'extérieur.

Chez Icare je réalise régulièrement des travaux de débroussaillage, notamment autour des tunnels et du bâtiment administratif.

J'aime bien ce type de mission car on voit immédiatement le résultat.

La famille, le travail et l'environnement sont des valeurs qui représentent ma vie. Je suis donc très content de faire partie du réseau Cocagne : des légumes produits par nos soins, du bio livré près de chez vous toute l'année, et vous qui participez à notre insertion dans le monde du travail ! Un monde solidaire pour apporter du positif à notre planète ! »



Office National des Forêts



Jardin de Cocagne du Sud-Alsace

Association Icare, chantier d'insertion par le maraichage bio
Tél. : 03 89 66 19 99 email : adherents@asso-icare.com

Les Jardins d'Icare
3 rue des Daims
68780 Sentheim

&

Jardins du Trèfle Rouge
30 A rue de Raedersheim
68190 Ungersheim

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

GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS

700 gr de Courgettes

250 gr d'Aubergines

225 gr de Tomates cerises/cocktails

2 Laitues

1 botte de Betteraves

500 gr d'Oignons rouges frais

1 bouquet de Basilic citronné

1 botte d'Oignons blancs > pour le GRAND PLUS

PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS

600 gr de Courgettes

400 gr de Tomates rondes

250 gr de Concombres

350 gr de Haricots (verts ou coco plat)
ou Fèves ou Oignons rouges

1 Laitue

1 botte d'Oignons blancs

1 bouquet de Persil > pour le PETIT PLUS



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

Courgettes à l'aigre-douce et au curry

Ainsi préparées, les courgettes se conservent plusieurs mois à température ambiante grâce au sucre et au vinaigre. Se dégustent telles que en apéro et/ou remplacent idéalement les cornichons.

Ingrédients : 500 gr de Courgettes, 1 Oignon rouge, 20 g de gros sel de Guérande, 80 g de Cassonade, 150 ml de Vinaigre de cidre ou blanc, 150 ml d'Eau, 1 cuil. à café de Curry, 1 cuil. à café de Moutarde en grains.

Préparation : La recette s'effectue sur trois jours consécutifs

Jour 1 : Coupez les courgettes (enlevez les graines s'il y a lieu) et les oignons. Mettez-les dans un saladier avec le gros sel. Mélangez bien, couvrez et laissez reposer.

Jour 2 : Les courgettes ont dégorgé. Egouttez-les et rincez-les légèrement. Versez dans une casserole le sucre, la moutarde, le curry, l'eau et le vinaigre. Faites bouillir 5 minutes environ en remuant régulièrement. Versez le mélange sur les légumes. Mélangez bien et laissez mariner jusqu'au lendemain.

Jour 3 : Faites cuire le mélange 5 minutes et mettez en pot ou en bocal immédiatement.



Site web : <http://icare.reseaucocagne.asso.fr>
Facebook : page [ICARE Paniers de légumes bio](#)