

Le canard d'Icare

Enlèvements sur sites Icare : Mardi 30.07 et Jeudi 01.08

Semaine

Livraisons : Mercredi 31 juillet et Vendredi 2 août

31.2019



Parmi les formations mutualisées URSIEA (cf lettre de la semaine 25), les salariés d'Icare peuvent également bénéficier de formations FLE (Français Langue Etrangère)

dispensées à l'Institut Régional pour la Formation des Adultes de Mulhouse (IRFA EST).

Ces formations s'organisent par session d'un trimestre environ, à raison de 2 cours de 3 heures par semaine. En fonction du niveau de maîtrise de la langue française au démarrage de la formation, le salarié intègre un groupe adapté : FLE Alpha, FLE 1, FLE 2. Un changement de groupe est possible en cours de session, la rapidité d'intégration des apprentissages n'étant pas la même pour tous.

11 salariés Icare, répartis dans les 3 groupes de niveau, ont suivi la dernière session proposée avant l'été. Elle s'est terminée mi-juillet. Les cours redémarreront en septembre avec possibilité d'intégrer de nouvelles personnes. Ils nous partagent leur ressenti :

"Je ne retiens pas bien, mais j'essaie de faire l'effort de parler français avec les autres" (Besim)

"Ça va, c'est mieux. Je comprends maintenant" (Fatime)



"J'ai commencé en janvier 2018. J'étais en FLE 1 une fois, puis en FLE 2 deux fois. Pour moi, je me suis avancé bien dans la langue française. On travaille oral et écrit. Avec des formateurs qui sont bien, qui nous comprennent bien. J'avais envie de faire cette formation pour avancer dans ma vie quotidienne, administrative, au travail. Ça m'a franchement fait avancer". (Saïd)

"J'ai commencé la formation « français » pour parler bien, lire, écrire... C'est bien ! C'est mon 2^{ème} groupe. D'abord en groupe Alpha et maintenant en groupe 1" (Shemsi)

Lors de l'échange collectif préparant la rédaction de cet article, un collègue a réagi au témoignage de Shemsi : "Maintenant il parle beaucoup ! Avant il était coincé dans sa langue. Il a beaucoup avancé par rapport au début de son contrat à Icare. Il apprend aussi beaucoup du groupe de travail à Icare. Cette formation aide beaucoup les gens pour la vie quotidienne mais aussi au travail".

RAPPEL : En août, pas de marché Icare à la ferme Moyses (Feldkirch) qui sera en vacances du 1^{er} au 31.08. Reprise le vendredi 6 septembre, toujours de 16h00 à 19h00.

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

GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS

600 g de Tomates de variétés anciennes ou 600 g de Tomates Cœur de bœuf
700 g de Courgettes
500 g d'Aubergines
250 g de Concombres
400 g de Haricots verts
1 botte de Betteraves
1 Laitue
1 bouquet de Basilic > pour le GRAND PLUS

PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS

500 g de Pommes de terre nouvelles
350 g de Courgettes
500 g de Tomates rondes
500 g d'Oignons rouges frais
1 Laitue ou 350 g de Courgettes supplémentaires
400 g de haricots verts > pour le PETIT PLUS



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

Clafoutis de courgettes au chèvre frais

pour 4 à 6 personnes

Ingrédients : 500 g de courgettes, 4 œufs, 25 cl de litre de lait, 100 g de chèvre frais, 80 g de farine, 30 g de beurre fondu, 100 g de bacon, herbes de Provence, huile d'olive, sel et poivre

Préparation : Choisissez de préférence des petites courgettes, bien fermes, avec peu de pépins. Lavez-les en coupez-les en tranches épaisses. Faites-les légèrement revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez-y le bacon détaillé en allumettes et assaisonnez avec sel, poivre et herbes de Provence. Il ne s'agit pas de les cuire. Dès qu'une légère coloration est atteinte versez les courgettes assaisonnées dans un plat graissé allant au four et réservez.

Cassez les œufs dans un blender, y ajouter le lait et le fromage de chèvre en morceaux puis mélangez. Ajoutez la farine en mixant à petite vitesse. Complétez par le beurre fondu et continuer à mélanger puis versez sur les courgettes,

Glissez le plat dans un four préchauffé à 160° et cuire environ 40 minutes. Servir chaud ou tiède accompagné d'une salade verte.



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



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