

# Le canard d'Icare

**L'alimentation est un besoin essentiel  
qui nécessite d'en organiser la continuité !**

Face à la situation inédite que nous traversons, nous avons adapté notre fonctionnement avec pour objectifs de 1. nous assurer que la santé des personnels qui continuent à travailler ne soit pas mise en danger et avons pris toutes les mesures de précaution à cet effet, 2. maintenir l'outil de production maraîchère, 3. vous fournir en bons légumes bio pour une alimentation saine et de qualité.

**Merci de bien vouloir lire et appliquer les consignes ci-dessous lors de l'enlèvement de vos prochains paniers.**

## Covid19 - Précautions et règles à appliquer lors de la livraison, de la mise à disposition et de la récupération des paniers

La livraison de denrées à domicile reste autorisée pourvu qu'elle se fasse sans contact, afin d'assurer une protection maximale des salariés Icare qui préparent et livrent les paniers, des dépositaires qui les accueillent et des adhérents qui récupèrent leurs légumes elle se déroule dans les conditions suivantes :

### Pour les livreurs

- L'organisation de notre travail a été aménagé en suivant les préconisations émanant des instances de santé publique.
- Dans la mesure du possible, la **dépose des caisses** se fera sur une **hauteur maximale de 3 unités** et ce pour éviter des manipulations successives inutiles pour les adhérents.
- Lors de la livraison, **le livreur prévient le dépositaire de son arrivée** (en frappant ou en sonnant) puis **s'écarte d'une distance de minimum 2 mètres de la porte**, avant ouverture de cette dernière par le dépositaire.

### Pour les dépositaires

- Les dépositaires s'engagent à respecter les préconisations émanant des instances de santé publique.
- La manipulation des caisses par le dépositaire est à limiter au maximum. Si elle est nécessaire, les **gestes barrières** doivent être **appliqués en permanence notamment** se laver les mains avant et après le déplacement des caisses.

### Pour les adhérents

- Lors de l'enlèvement des légumes, l'adhérent s'engage à respecter les mesures et gestes barrières, notamment l'écartement d'au moins un mètre cinquante entre les personnes
- Pour **éviter des manipulations successives inutiles**,
  - avant tout déplacement de caisse, l'adhérent **repérera visuellement** celle qui porte son nom.
  - une fois le panier vidé de son contenu, l'adhérent posera la **caisse vide sur le côté**, et non pas sur des caisses encore pleines.
- **Un lavage des mains avant et après une manipulation de paniers est préconisé.**

**Prenez bien soin de vous et de vos proches. Un énorme merci à tous ceux qui nous ont fait parvenir des messages de soutien et/ou proposé un bout de cour, de garage pour y déposer les paniers afin de solutionner la fermeture de points de dépôt. Il n'y a pas que les légumes qui sont solidaires chez Icare....**

**Enlèvements à Senheim : Mardi 24 et Jeudi 26 mars**  
**Livraisons Points dépôt : Mercredi 25 et Vendredi 27 mars**

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

### GRAND PANIER et GRAND PANIER PLUS

1 kg de Carotte	
1 kg de Poireau	
750 gr de Pomme de terre	
500 gr d'Épinard	
350 g de Radis de Chine	
250 gr de Pleurote	
<b>dans le GRAND PLUS : 150g de Roquette</b>	
<b>PETIT PANIER et PETIT PANIER PLUS</b>	
700 gr de Poireau	
600 gr de Carotte	
500 gr de Blette	
200 g de Mesclun	
150 gr de Pleurote	
<b>dans le PETIT PLUS : 325 gr de Chou de Bruxelles</b>	



Produits d'origine France - Catégorie II - Issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT FR-BIO 01 - Agriculture France (sauf Pleurotes cause paille non certifiée bio)

### Cookies carotte, flocons d'avoine et raisins secs Pour 12 cookies

**Ingrédients :** 150 gr de farine, ½ sachet de levure, 100 gr de flocons d'avoine, 1 càc de vanille liquide, 180 gr de sucre roux, 1 œuf, 10 cl d'huile de tournesol, 250 gr de carottes, 100 gr de raisins secs.

**Préparation :** Épluchez les carottes, lavez-les et râpez-les. Réservez. Préchauffez votre four à 210°C. Dans un cul de poule, mélangez l'œuf avec la vanille liquide et l'huile. Ajoutez le sucre et mélangez vigoureusement. Ajoutez ensuite la farine et les flocons d'avoine petit à petit, tout en mélangeant. Pour finir, ajoutez les carottes râpées et les raisins secs et mélangez de façon à obtenir une pâte assez consistante. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Placez des boules de cookies sur la plaque, de façon assez espacée car les cookies vont s'étaler légèrement à la cuisson. Enfourez durant 10-12 minutes. Les cookies doivent être légèrement dorés. Ils seront mous à la sortie du four mais c'est normal. Attendez un peu et mettez-les dans une boîte en fer, ils se conserveront une bonne semaine.



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](mailto:adherents@asso-icare.com)

Les Jardins d'Icare  
3 rue des Daims  
68780 Senheim

&

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](https://www.facebook.com/ICARE-Paniers-de-légumes-bio)