

“Rappel : « Petit déj’ bio » !

Les Maraichers de la Coudraie ouvrent leurs portes le **dimanche 7 juin**. Toutes et tous sont invités à nous rejoindre pour cette matinée, au programme : Des visites des cultures seront organisés, des animations sont prévues (sculpture sur légumes, balade en calèche) ainsi que de la vente de plants et de produits locaux (soupe de poisson des Paniers de la mer, jus de pomme André Bernard).

Et pour ceux qui le souhaitent, un petit déjeuner vous sera servi.

Composition du petit déjeuner :

Boissons au choix : thé, tisanes, café, chocolat, lait
Jus de pomme

Produit laitiers : yaourt, fromage blanc, crème dessert

Céréales : pains 1/2 complet, au petit épeautre de chez Barabio

Fraises du jardin

Confiture, miel, beurre

Tarifs : 5€,4€ étudiants, demandeurs d'emploi, 3€ enfants jusqu'à 12 ans

(...)

Le plus souvent un essaim va se regrouper et former une grappe autour d'une branche d'arbre, sur un talus, ou sous une véranda. Ici, elles se sont simplement posées au sol, en grappe autour d'un plan de rumex, à 10 mètres de la ruche. Votre humble apicultrice n'a donc pas eu trop de mal à récupérer cette partie de « cheptel » et la faire entrer dans une ruchette.



Si nous avons laissé cet essaim en liberté, quelques abeilles seraient parties en éclaireuses pour trouver un nouveau logis (une cheminée, un arbre creux, ou simplement, comme ce qu'a pu observer Guillaume –un des maraichers de la Coudraie- dans une haie de son jardin). La nouvelle colonie peut donc élire domicile dans différents endroits, après concertation, car la démocratie existe chez l'abeille. Mais ses chances de survie dans nos contrées restent très aléatoires.

Annick Sévère.

Vous pouvez poursuivre votre découverte des abeilles ; voici un lien vers un des sites Internet de référence sur le sujet : gds29.apibreizh.fr

Feuille de Chou N°101



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67

Semaine n°23
Du 1er au 5 juin 2015

Abeille, mon amie fugueuse.....

Vous savez peut-être que deux petites colonies d'abeilles ont été installées à la coudraie en mai 2014.

Nous les avons laissées se développer jusqu'à la formation de deux belles familles. Mais les abeilles sont de petits êtres sociaux qui, d'une certaine façon nous ressemblent. Il arrive un moment où certains membres vont prendre leur indépendance. C'est même une question de survie de l'espèce. En revanche, à l'inverse de notre modèle familial (encore que...!), c'est l'ancienne reine (la mère) qui va se séparer de la colonie en compagnie d'environ la moitié des abeilles de la ruche. C'est ce que l'on appelle l'essaimage.

Ce phénomène est « programmé » depuis deux semaines environ et pendant ce temps, les abeilles, qui ont prévu leur coup, élèvent quelques nouvelles reines, en nourrissant des larves d'abeilles avec de la gelée royale. Parce qu'une colonie ne peut vivre sans une reine, il y aura donc 2 ou 3 naissances de reines et la plus forte tuera ses sœurs (et oui, la nature est sans pitié !).

Revenons à notre groupe de fugueuses. Mardi 12 mai, belle journée ensoleillée et relativement chaude –l'abeille aime la chaleur-, elles sont donc sorties d'une des 2 ruches, escortant la reine. Imaginez 10 ou 15 000 abeilles sortant en un seul groupe, un beau nuage musical.... ! C'est l'essaimage.

Suite page 4....



Légumes	Variété	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betterave	Bolivar	Botte	1,80 €	1 botte	1,80€	1 botte	1,80€
Petit pois	Wandoo	Kg	6 €	0,500Kg	3,00 €	0,500Kg	3,00 €
Chou pointu	Chateaurenard	Pièce	2 €	1 pièce	2,00€	1 pièce	2,00 €
Chou rave	Rave d'azur	Pièce	1 €	1 pièce	1,00 €	1 pièce	1 €
Courgette	Tempra	Kg	3,50 €	0,500kg	1,75 €	0,500kg	1,75 €
Fraise		kg	12 €			0,250kg	3,00€
Oignon blanc	Musona	botte	1,80€			1 botte	1,80€
persil		botte	1,00€			1 botte	1,00€
TOTAL					9,65 €		15,35 €

Préparation du chou pointu

Les plats d'hiver n'ont plus cours depuis quelques temps, aussi pour pouvez préparer le chou pointu de différentes façons :

- en poêlée (ou wok) accompagné de crevettes et épices,
- cru et rapé finement,
- farci feuille par feuille, après cuisson à l'eau

Zoom sur le jardin

Plantations : Courges au Corniguel, Haricots, Céleri

Aménagement : Aménagement fleuri autour de la coudraie

Semis : Carotte, betterave

Entretien : Nettoyage préparation du petit déjeuner bio



*Le légume de la
semaine...
...et sa recette*

Petits pois, courgette et chou rave sautés

Ingrédients (2 personnes) :

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Prêt en: 40 minutes

- 500 g de petits pois
- une courgette
- 1 oignon blanc
- 2 choux-raves
- 1 chorizo
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Etape 1: Faire revenir le chorizo découpé en rondelles sans matière grasse.

Etape 2: Ajouter les feuilles de l'oignon blanc émincées et cet oignon coupé en quartiers et bien remuer durant 5 minutes.

Etape 3: Ajouter les feuilles des choux-raves émincées et les choux non épluchés, coupés en fines rondelles.

Etape 4: Incorporer les petits pois et la courgette non épluchée, coupée en petits dés, bien mélanger

Etape 5: couvrir et poursuivre la cuisson durant 20 minutes.

Etape 6: Saler et poivrer selon son goût et servir ces légumes de printemps sautés bien chauds.