

Le petit déjeuner bio

Bien qu'il y avait des animations sur Quimper nous avons servi 193 petits déjeuners et avons eu environs 300 visiteurs.

Vous avez pu voir différentes animations comme :

Les animations pour enfants (ma voiture de collection et la fraise) (photo 1)
Ventes de plants de légumes ainsi que de fleurs
La visite guidée faite par les salariés de la Coudraie (photo 3)
La traditionnelle balade en calèche réalisés par **monsieur Andro** (photo 4)

D'autres producteurs ont rejoint les Maraichers de la Coudraie :

André Bernard avec son jus de pommes
Les paniers de la mer avec leur soupe de poisson
Alex Mc métal qui exposait et vendait ses réalisations
Pascal Cano (Fruititude) sculpture sur fruits et légumes (photo 2)

Pour réaliser ce petit déjeuner il a fallu pas moins de 35 personnes à différents postes pour :

- Diriger tout ce beau monde vers des places de parking (champs prêté par M Boulbina agriculteur du quartier),
- Accueillir pour les nouvelles inscriptions et demandes de renseignements,
- Servir le petit déjeuner et débarrasser les tables, faire la plonge,
- Visite des champs et serres,
- Animation d'enfant

La matinée s'est achevée par un repas collectif préparé par Henri Dréan et Myriam Hakrou

Merci à tous ces bénévoles,
Merci aussi aux adhérents qui ont fait le déplacement et à ceux qui font la promotion de nos paniers bio

Cette manifestation à laquelle je n'ai pas pu malheureusement participer aura permis à une vingtaine de nouveaux adhérents de nous rejoindre

Gérald

Feuille de Chou N°102



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°24
Du 08 au 13/6 2015

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr Tel : 02 98 95 09 67

Le petit déjeuner bio

Réalisation d'une voiture
A base de matériaux de récupération



sculpture sur légumes



Visite guidée



visite en calèche



Légumes	Variété	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
fraise	cigaline	kg	12 €	0,250 kg	3,00 €	0,250kg	3,00 €
courgette	tempra	Kg	3 €	0,500 Kg	1,50 €	0,500 Kg	1,50 €
Petit pois	wandoo	kg	6 €	0,500 kg	3 €	0,500 kg	3 €
Chou rave	Bleu d azur	pièce	1 €	1	1 €	1	1 €
Persil	Geant plat	botte	1 €	1	1 €	1	1 €
Haricot vert	emerit	kg	7 €			0,500 Kg	3,50€
Pdt		Kg	4 €			0,500 Kg	2,00 €
TOTAL					9,50€		15€

Zoom sur le jardin

Désherbage : céleri, courgette

Entretien : nettoyage carotte et panais

Préparations pour le petit déjeuner : récapitulatif de la visite avec Gildas (entretien des plantes, fumure)

Préparation à la vente des plants avec Valérie (préparée l'étal choix des Plants de légumes et fleurs)

Grand Désherbage et nettoyage de la ferme exceptionnel

Mise en place des tables et des stands,



photo de la recette présentée



...et sa recette

Gratin Parmentier, chou rave, courgette, jambon cru, deux fromages Ingrédients (6 personnes) :

3 oignons
 3 pommes de terre Charlotte (500g net)
 1 chou rave (345g net)
 1 courgette ronde (180g net) (une longue peu convenir)
 200g jambon cru
 400 ml crème fraîche 15%
 1/2 CC sauge
 2 gousses d'ail
 2 CS huile olive
 80g emmental râpé
 1/2 CC muscade
 80g fromage chèvre

Préparation de la recette : Eplucher tous les légumes qui le nécessitent.

Couper en rondelles, les oignons, les pommes de terre et le chou rave ainsi que la courgette. Faire cuire à la vapeur (ou dans une casserole d'eau salée = 5 min) les pommes de terre et le chou pendant 5 min (si vous voulez raccourcir la cuisson au four, les faire cuire pendant 15 min.).

Faire revenir, dans une poêle contenant l'huile d'olive, les oignons puis ajouter la courgette et ensuite les autres légumes cuits.

Ajouter le jambon cru, en lanières et laisser revenir pendant 5 min.

Préchauffer le four à 190°.

Dans un saladier, mettre la crème, l'ail pressée, la sauge, le chèvre coupé en morceau, le sel, poivre et muscade.

Mettre le contenu de la poêle dans un plat à gratin, verser la crème par-dessus.

Remuer très délicatement pour que la crème pénètre entre les légumes.

Parsemer de l'emmental.

Laisser dans votre four pendant 40 min (si vous n'avez pas fait cuire longtemps vos légumes) ou 25 min.