

## Laurence s'en va...

« Quand je suis arrivée aux Maraîchers de la Coudraie en février 2013 en tant que comptable, l'association venait à peine de démarrer et tout était à faire au niveau administratif.

4 mois plus tard, alors que les 1ères adhésions arrivaient, les « outils » de gestion des paniers (suivi des livraisons, des dépôts, des règlements ...) étaient prêts !



Je suis fière de l'organisation mise en place car je travaille aux Maraîchers seulement 2 jours par semaine, autant dire que ça ne chôme pas ! (il y a la gestion des adhérents, celle des ressources humaines-merci à Patricia de l'Espace Associatif-, la comptabilité classique de la structure avec le bilan en fin d'année) Je ne connaissais pas le monde de l'insertion. J'ai découvert des hommes et des femmes, parfois en très grande difficulté qui au fil des jours, des semaines retrouvent le sourire et reprennent confiance, grâce à eux d'abord, et aussi grâce au travail formidable de Valérie, Gildas et Gaëtan. Je suis admirative de certains parcours. Bravo à tous. Soyez fiers de vous ! Le fruit de votre travail se voit toutes les semaines dans les paniers ! (le fruit, c'est pas plutôt des légumes????) Je tiens à remercier Henri Dréan, président et Michèle Moysan, trésorière. D'abord de m'avoir recrutée (Quel bonheur : le bio+l'humain!). Ensuite de m'avoir fait confiance tout au long de notre collaboration. Je suis impressionnée par leur engagement bénévole.

Aujourd'hui, je pars vers de nouveaux projets, je quitte les Maraîchers enrichie de belles rencontres.

Merci à tous ceux que j'ai croisés (nos sympathiques adhérents, les salariés et mes collègues permanents).

Longue vie aux Maraîchers et bonne continuation à tous. »

*Laurence*

## ... Sylvaine, nouvelle comptable, nous rejoint !

« Je voudrais simplement remercier de leur accueil et leur gentillesse les membres du personnel permanent et des salariés en parcours. J'ai été ravie de participer au Petit dej'Bio le 7 juin et de découvrir ainsi les activités de la Coudraie. »

*Sylvaine*

# Feuille de Chou N°104



*Les Maraîchers  
de la Coudraie*  
CHANTIER D'INSERTION

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

Semaine n°26  
Du 22 au 25 juin 2015

## Le nouveau terrain du Corniguel

**La surface cultivée des Maraîchers de la Coudraie s'agrandit ! Nous disposons, grâce à la Mairie de Quimper, d'un terrain dans le secteur du Corniguel à Quimper. Ce nouveau champ au bord de l'Odet jouit de nombreux avantages pour la culture maraîchère : un sol peu caillouteux, sablo limoneux et présentant une bonne profondeur de terre, une exposition plein sud en pente douce et grâce à l'Odet tout proche, un climat tempéré et peu gélif.**

**Nous avons récemment commencé les plantations d'oignons et de courges, cette semaine les poireaux sont venus s'y ajouter, en attendant les betteraves...**



Légumes	Variété	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Brocolis	Belstar	Kg	4 €	0,500Kg	2,00€	0,500kg	2,00€
Courgette	Tempra/Floridor	Kg	3 €	0,500Kg	1,50 €	0,500Kg	1,50€
Petit pois	Wandoo	Kg	6 €	0,400Kg	2,40€	0,400Kg	2,40 €
Haricots	Emerit	kg	6 €	0,400kg	2,40 €	0,400kg	2,40 €
Echalotte		Botte	4 €	1 botte	1,80 €	0,500kg	1,80€
Concombre	Noa	pièce	1 €			1 pièce	1,00€
Pdt	Margot	1 Kg	3,50€			1 Kg	3,50€
Salade	Kiribati	pièce	1€			1 pièce	1,00€
<b>TOTAL</b>					<b>10,10 €</b>		<b>15,60 €</b>

## Le légume de la semaine...

### ...et sa recette



### SALADE DE PÂTES AUX BROCOLIS, PETITS POIS ET SAUMON FUMÉ

#### INGRÉDIENTS

(Pour : 4 personnes)

- 125 grammes de saumon fumé
- 100 grammes de brocoli (fleurette)
- 250 grammes de penne
- 100 grammes de petit pois
- 2 branches d'estragon frais
- 4 branches de persil
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe de yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1/4 de concombre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

#### PRÉPARATION

(20 minutes) :

1. Faites cuire les pennes à l'eau bouillante salée en les gardant al dente.
2. Ajoutez les brocolis et les petits pois 2 à 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Égouttez le tout, rincez à l'eau froide et égouttez de nouveau.
3. Lavez l'estragon et le persil. Supprimez les grosses tiges. Mixez l'ail, le persil et l'estragon jusqu'à obtenir un hachis très fin. Versez dans un saladier. Ajoutez le yaourt et la mayonnaise. Mélangez. Salez légèrement, poivrez.
4. Ajoutez les pâtes et les légumes dans le saladier. Mélangez pour bien les enrober de sauce, rectifiez l'assaisonnement. Répartissez cette préparation sur les assiettes ou dans un saladier.
5. Ajoutez par-dessus le concombre assaisonné avec le vinaigre et l'huile. Rajoutez de petits morceaux de saumon fumé et servez.

## Les échos des Jardiniers

Après 1 an à La Coudraie, Guillaume prend son envol vers de nouveaux horizons.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : melons, poireaux au Corniguel

**Semis** : concombre, salade d'hiver

**Entretien** : désherbage des céleris, des haricots coco, des carottes