

La Clayton de Cuba

Cette semaine nous vous proposons une présentation du Clayton de Cuba, pourpier qui compose le mesclun que nous vous servons cette semaine.

Cette plante de la famille des portulacées, provenant comme son nom l'indique de Cuba, mais aussi du Mexique ; mesure entre 15 et 20 cm. Ses feuilles sont charnues et ses tiges tendres se mangent également. Elle est très riche en vitamine A et C, en sels minéraux ainsi qu'en Oméga 3, peut être consommée crue ou cuite comme des épinards. Une mine de bienfait qui en plus nous apporte de la verdure en hiver !

Culture :

Variétés :

Pourpier d'été (*portulaca oleracea*)

Pourpier d'hiver (clayton de Cuba)

Culture :

Semis de janvier sous abris, à fin août. En ligne distante de 25cm tasser le sol et le maintenir frais.

Se cultive dans tout type de sol et se contente de peu

Récolte :

60 jours après le semis 3 récoltes par an

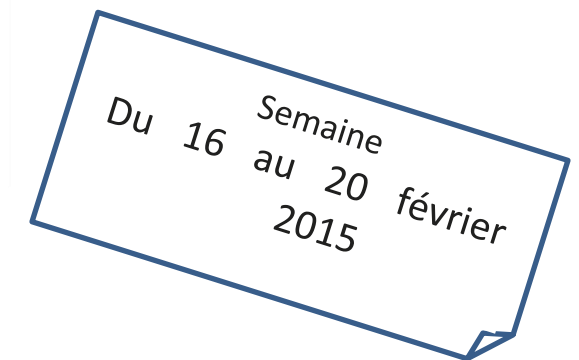
Entretien :

Binage et arrosage régulier, et bonne aération

Feuille de Chou N°88



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION



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

La vie du sol

Avant d'aborder les rotations de culture, annoncé la semaine dernière ; il est judicieux de découvrir quelques notions sur la vie du sol.

Celle-ci se caractérise par l'activité des êtres vivants du sol. Et ne doit pas être confondue avec la composition du sol (argile, limon, sable...) Les principaux acteurs de la vie du sol sont les insectes, les vers, les bactéries, les champignons, les mollusques, les araignées... on peut en distinguer deux différents types : ceux vivant en milieu aéré (aérobie) et ceux vivant dans un milieu quasi sans air (anaérobie). Tout ce monde, travaille, respire et consomme... tandis que les champignons et bactéries décomposent les matières en éléments nutritifs, (N, P, K) les insectes et vers les brassent et les dispersent. C'est en période estivale que les conditions sont optimales pour les êtres vivants : chaleur et humidité. Ainsi, plus la vie du sol est intense, plus le milieu est favorable pour le développement de la plante.

La vie du sol est facilement perturbée par les pesticides, le tassement du sol et les labours trop fréquents ; elle est améliorée par contre par l'irrigation douce (goutte à goutte), la fertilisation, les engrais verts, l'aération du sol ainsi que le paillage



Composition du panier

Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
PDT	Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €	1 Kg	1,80€
Poireau	Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80€
Carotte	Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Radis noir	Pièce	1 €	1 pièce	1€	1 pièce	1 €
Mesclun*	Kg	12 €	0,100 Kg	1,20 €	0,100 Kg	1,20 €
Blette	botte	1,60 €			1 botte	1,60 €
Rutabaga	Kg	2,60€		0,300 Kg	1 €	
Betterave cuite	Kg	6€		0,500 Kg	3 €	
TOTAL				9,60 €		15,20 €

* Clayton, Laitue, Mizuna, Mâche

Zoom sur le jardin

Plantation : oignon blanc, mizuna, petits pois

Entretien : nettoyage de la parcelle de choux, travail du sol

Aménagement : réorganisation des vestiaires et du réfectoire

Semis : aubergine, tomate, courgette, fenouil, betterave



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

Salade de mesclun au magret de canard

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 1 sachet de mesclun (ou jeunes pousses)

- mozzarella (ou fêta selon le goût de chacun)

- 1 paquet de magret de canard fumé

- tomate cerise

- 100 g de pignon de pin

- 3 bonnes cuillères à soupe de vinaigre balsamique

- huile de colza

-sel, poivre

Préparation de la recette :

Dans un bol, mettez le vinaigre, sel et poivre et incorporez petit à petit, en fouettant avec une fourchette, l'huile comme pour une mayonnaise.

Faites griller les pignons soit au four soit dans une poêle sèche.

Coupez les tomates cerise en deux, la mozzarella en cubes.

Dans une grande assiette plate, dressez votre salade de mesclun puis assaisonnez avec la vinaigrette.

Parsemez de pignons grillés.

Mettez au centre les tomates et le fromage, puis tout autour mettez les tranches de magret fumé.