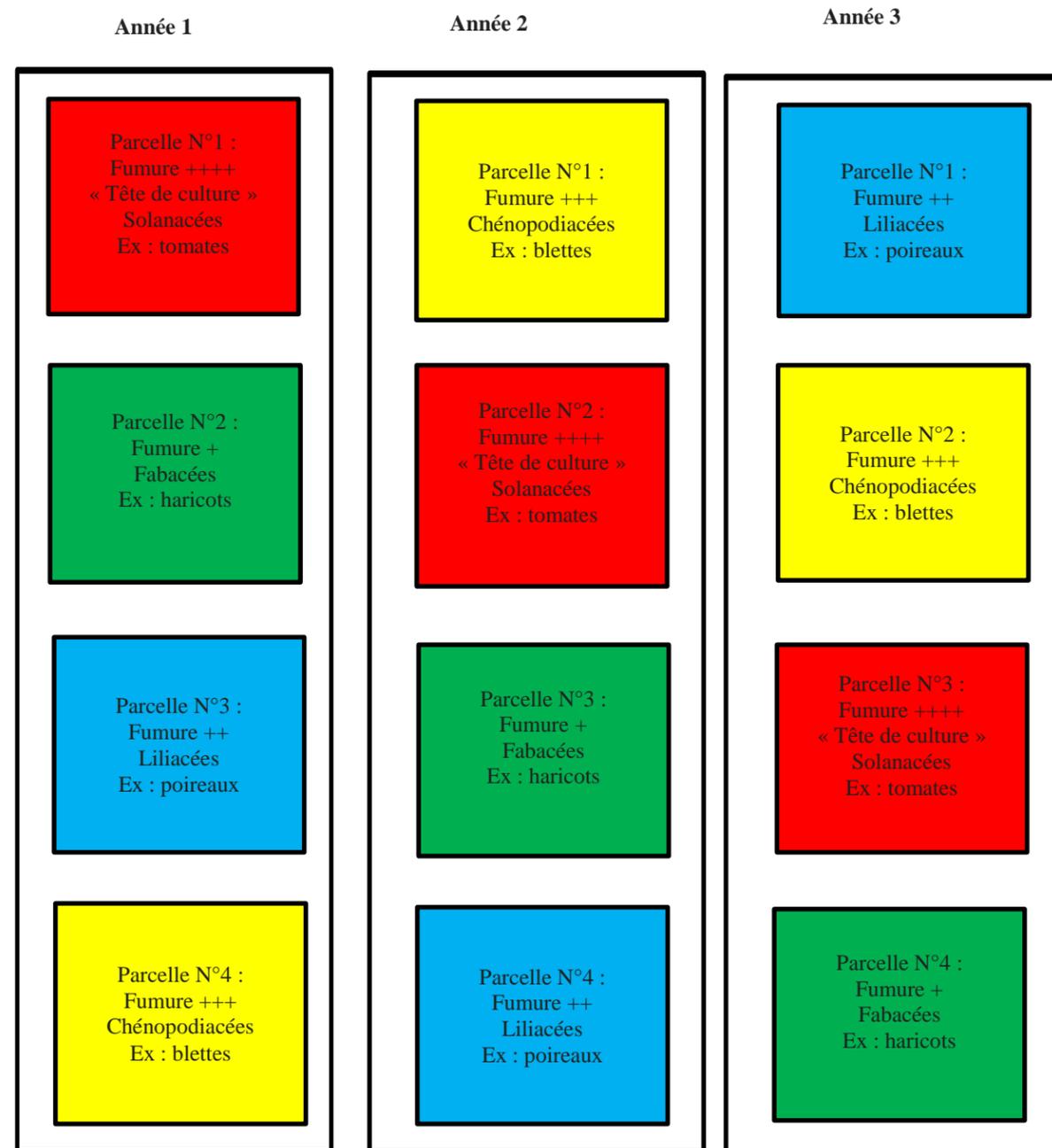


## Exemple d'une rotation à la Coudraie Culture sous tunnel

Dans la feuille de choux N°87, nous vous avons présenté les différentes familles de plantes potagères. Nous nous appuyerons sur cette classification dans l'exemple suivant.



Certaines cultures, comme celle des blettes, a une durée d'occupation de la parcelle de 6 mois. Avant la prochaine plantation, celle de poireaux, nous pourrions intercaler une culture à cycle court comme le radis qui occupera la parcelle pendant 4 mois

# Feuille de Chou N°89



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine  
Du 23 au 27 février  
2015

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

## La rotation des cultures

L'un des principes fondamentaux de l'Agriculture Biologique est de nourrir le sol, avant de nourrir la plante. La rotation des cultures est l'outil de base qui permet de prendre soin du sol.

La rotation peut se définir par la **succession dans le temps de différentes cultures sur une même parcelle**. Elle se fait d'après plusieurs critères, notamment la famille botanique, le type de légumes et les besoins nutritifs de la plante.

Les objectifs de cette rotation sont multiples, entre autres :

- maintenir l'équilibre et la fertilité du sol car les légumes d'une même famille botaniques partagent des besoins nutritifs similaires,
- casser le cycle de la transmission des parasites : les parasites s'installent en fonction de leurs plantes hôtes,
- freiner le développement des adventices : certaines cultures sont plus « salissantes » (les carottes par exemple), d'autres « nettoyantes » très couvrantes ou demandant à être buttées (comme poireau ou pomme de terre).



## Composition du panier

Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
PDT	Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €	1.60 Kg	2,80€
Panais	Pièce	1,50 €	1 Pièce	1,50 €	1 Pièce	1,50€
Carotte	Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Poireau	Kg	2.80 €	0,500 Kg	1,40 €	1 Kg	2,80 €
Mesclun	Kg	10 €	0,200 Kg	2,00 €	0,200 Kg	2,00 €
blette	1botte	1.50 €			1 botte	1.50 €
Navet	1botte	1,60 €			1 botte	1,60 €
<b>TOTAL</b>				<b>9.50 €</b>		<b>15.00 €</b>

## Zoom sur le jardin

**Plantation** : navets, betteraves rouge

**Semis** : chou rave, tomates, poireaux

**Equipement** : arrivée du nouveau tracteur !

Les Maraîchers de la Coudraie sont venus prêter main forte au Jardin de Riantec pour l'aide au montage de leurs serres.

Lors d'une présentation au CDAS, des salariés ont accompagné Valérie (Chargée d'insertion professionnelle) et ont témoigné de leurs parcours. Ils vous partageront cette expérience dans la feuille de choux de la semaine prochaine.

## Les légumes de la semaine...

## ...et leur recette

### Crumble d'hiver

**Ingrédients** pour 4 personnes:

- . 5 carottes
- . 4 navets
- . 3 panais
- . 1 pointe de piment d'Espelette

*Pour le crumble :*

- . 50 gr de parmesan râpé
- . 40 gr de farine
- . 40 gr de poudre d'amandes
- . 40 gr de beurre salé

*Préparation :*

- . Préchauffer le four sur 180°C (Th.6).
- . Couper le beurre en petits cubes et laisser à température ambiante.
- . Eplucher les légumes et les couper en petits cubes.
- . Faire chauffer une sauteuse avec 1,5 c. à soupe d'huile. Ajouter les légumes, assaisonner d'un peu de sel, de poivre et de piment d'Espelette. Laisser cuire l'ensemble pendant 20 min. en mélangeant fréquemment.
- . Dans un bol, mélanger le parmesan, la farine, la poudre d'amande. Ajouter le beurre et malaxer grossièrement l'ensemble.
- . Dans un plat allant au four, déposer les légumes. Parsemer la pâte à crumble sur le dessus et enfourner pour 10/15 min.
- . Déguster chaud avec une salade verte.