

Bretonne d'origine, j'ai passé ces 4 dernières années dans la Drôme. Après un parcours dans le développement local, j'y ai suivi une formation de 8 mois dans les plantes médicinales. Pour raisons personnelles, mon projet d'installation agricole ne s'est pas concrétisé. Durant une année, j'ai exercé une activité de fabrication et vente de boissons sur le Marché de Die (comme la Clairette !), valorisant ainsi mes cueillettes de plantes sauvages. Changement de contexte, baisse de fréquentation, je transmets ma « petite guinguette » et travaille ponctuellement pour des producteurs (rices) de plantes médicinales. En parallèle, je suis toujours à l'affût d'un lieu et de personnes avec lesquelles monter mon activité agricole.

En décembre 2014, je sens le besoin de faire le point sur mon projet professionnel et intègre l'équipe des Maraîchers de la Coudraie.

Lorsque l'opportunité s'est présentée de candidater au poste « d'animation de réseau », je la saisis sans hésiter ! Par les valeurs portées par l'association et les compétences requises, ce poste me correspond bien.

A présent, je suis en charge du lien avec les adhérents dans le suivi de la livraison de vos paniers, pour vos demandes de renseignements, d'adhésion et autres.

Un travail important au niveau de la communication est à entreprendre.

La prospection pour étoffer le nombre d'adhérents est une autre de mes missions !

Des ateliers ponctuels seront envisagés, auxquels les adhérents seront conviés mais pourront aussi impulser.

Je me tiens à votre disposition pour toutes vos suggestions,
02 98 95 09 67
animlacoudraie@gmail.com

Dans la joie d'une prochaine rencontre, à bientôt,



Solenn.

Feuille de Chou N°91



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

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

Semaine du
14 au 18/03/2015

Quelques infos.....

Semis, tomates, poivrons et aubergines,



Semis des graines



Rempotage tomates



Séparation des variétés

Fin janvier, à la Coudraie, des semis de tomates ont été faits. Ils ont été placés sous couche chaude à 18 degrés durant 15 à 20 jours. Etape suivante : le repotage en godets placés en caisses par variété. A la mi-mars, les plants seront mis sous serres pour la récolte de fin juin.

Composition du panier

Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
Navet	1 botte	1,70 €	1 botte	1,70 €	1 botte	1,70 €
Epinard	kg	4,40 €	0,500 kg	2,20 €	0,500 kg	2,20 €
PDT	Kg	1,80 €	1 kg	1,80 €	1 kg	1,80 €
Poireau	kg	2,80 €	0,650 kg	1,80 €	1 kg	2,80 €
Meslun	kg	10 €	0,200 g	2 €	0,200 g	2 €
Coulis de tomate	1 litre	2,80 €			1 litre	2,80 €
Carotte	kg	2,80 €			0,650 g	1,80 €
TOTAL				9,50 €		15,10 €



Le légume de la semaineet sa recette

Le Navet

Légume d'origine d'Europe de la famille des Brassicacées, le navet est riche en vitamines et en sels minéraux et principalement en calcium et en fer. Les feuilles qui sont autour du collet, sont tendres et savoureuses. Elles s'ajoutent crues à une salade ou sont incorporées dans une soupe.

Gratin de navets à la milanaise

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de navets
- 100 g de parmesan
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de persil haché

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Brosser et éplucher les navets, les faire pocher à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes.

Les égoutter, les laisser tiédir puis les couper en rondelles.

Beurrer un plat à gratin.

Disposer les rondelles de navets en couches et saupoudrer de parmesan râpé.

Faire gratiner 10 min environ, arroser de beurre fondu assaisonné et additionné de persil haché et repasser quelques minutes au four.

Servir avec une viande grillée.

Zoom sur le jardin

- **Semis** : Céleri, oignon rouge, blanc, rosé
- **Entretien** : Repiqué les poireaux sous serre et installation
- des tuteurs de tomates.

Les échos des jardiniers

Merci à Catherine MARTEL, adhérente, pour sa délicieuse confiture de courge. Nous nous sommes régalés lors de notre repas collectif de jeudi.