

## La table Octogonale en palettes



Durant le mois de février j'ai confectionné une table en palette. Etant un adepte convaincu de la récupération j'affectionne ces modes de constructions qui nous préservent du gâchis, de jeter ces choses d'apparence inutile et de générer des déchets souvent fastidieux à détruire (crémation et autres méthodes peu orthodoxes...).

Cette table est née au cours d'une discussion avec d'autres salariés. Par l'apport de nos idées communes nous en sommes venus à cette forme originale d'octogone. La partie centrale qui est une jardinière de plantes aromatique devait être à la base un espace vide pour pouvoir y mettre un parasol, mais l'idée d'implanter cette jardinière me semblait fantastique ! Quoi de mieux que de pouvoir se servir en aromatiques fraîches pendant le repas, et cette odeur merveilleuse lors d'une pause-café/thé au soleil ....

Du fait de ces jolies plantes au milieu additionné de la forme originale de cette table, nous pouvons vraiment tous se voir lors des repas, notamment le jeudi où un repas commun est organisé et cuisiné à tour de rôle par les employés. Que demander de mieux pour des repas conviviaux à l'approche du printemps ?!

Je remercie mes collaborateurs, Elise et Arben, pour l'apport d'idées et l'aide sur les plans ainsi que quelques petites aides techniques pour la construction.

(Nous récupérons régulièrement des palettes afin de construire du mobilier pour les maraichers de la Coudraie à « Magasin vert » de Quimper ).

Aelig.



# Feuille de Chou N°92



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine 12  
Du 17 au 20 Mars  
2015

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

## Tout ce que vous avez toujours rêvé de savoir sur les palettes bois !

Il y a environ 60 millions de palettes mises sur le marché chaque année en France, et 250 millions qui sont en circulation.

Les essences de bois que l'on trouve fréquemment en palettes :

- Le pin qui se reconnaît avec son veinage tirant vers le rouge et son odeur prononcée en résine.
- le sapin dont le veinage est moins prononcé que le pin mais l'odeur de résine reste présente
- le peuplier qui est d'un bois très blanc, léger, et d'aspect pelucheux,
- chêne, hêtre : ces bois sont souvent plus durs, mais souvent plus tordus voir vermoulus, car le fabriquant ne met pas de jolies planches de chêne ou de hêtre pour fabriquer des palettes jetables !

Il existe de multiples types de palettes selon les tailles et bois utilisés ainsi que selon les différents traitements donnés aux bois (thermiques, chimiques ...). Certaines sont jetables d'autres consignées...

On peut généralement en trouver sur les chantiers de construction ou bien dans différents commerces qui les utilisent pour leurs livraisons (grandes surfaces, magasins de bricolage etc ...)

Vous pouvez utiliser les palettes pour faire énormément de choses ! Des meubles de toutes sortes (tables, étagères, salon de jardin, etc ...), au jardin (jardinières, bordures de massif...), les plus ambitieux peuvent même se fabriquer une roulotte ou des cabanes tout en palettes !

N'hésitez pas à vous lancer seul ou avec vos enfants, c'est vraiment très drôle et ludique !

Quelques liens pour votre curiosité :

- Constructions diverses en palettes : <http://blog.imprimerie-villiere.com/2012/04/bricolage-decoration-recycler-palettes/>
- Syndicat national de la palette bois : <http://www.sypal.eu/> (pour tout information techniques sur les palettes [ traitement, essences utilisés etc..] )
- site spécialisé sur les meubles en palettes, informations, astuces, aides a la construction ... : <http://meubleenpalette.com/>



## Composition du panier

Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
Mâche	Kg	10€	0.150 Kg	1€50	0.150 Kg	1€50
Panais	Pièce	1€50	1	1€50	1	1€50
Blette	Botte	1€60	1	1€60	1	1€60
Poireau	Kg	2€80	1 Kg	2€80	1 Kg	2€80
Carotte	Kg	2€80	0.750 Kg	2€10	0.750 Kg	2€10
Radis	botte	1,60 €			1	1,60 €
Epinard	Kg	4€40			0.400 Kg	1€70
Betterave cuite	Kg	6€			0,400 Kg	2€40
<b>TOTAL</b>				<b>9,50 €</b>		<b>15,20 €</b>

## Zoom sur le jardin

**Plantation** : oignon rouge et jaune, choux brocolis.

**Entretien** : buttage de pomme de terre.

**Aménagement** : préparation de la terre.

**Semis** : oignon, poireau, radis, carotte, panais.

Vous êtes convié à l'Assemblée Générale, qui se tiendra  
le jeudi 2 avril à 18h15  
à la Maison de Quartier du Moulin-Vert.



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

### Muffin aux blettes, ciboulette et sésame.

**Pour 12 portions) :**

- 200 à 250 g de feuilles de blettes cuites et essorées.
- 1 botte de ciboulette (ou oignons verts)
- 200 g de farine
- 100 g de fromage râpé (gruyère, comté...)
- 60 à 100 g de fêta
- 1 sachet de levure
- ¼ c. à thé de bicarbonate de sodium
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 50 ml d'huile d'olive
- ½ à 1 c. à café de muscade râpée
- Graines de sésame
- Sel et poivre



Beurre

Préchauffez le four à 180°C.

**Premier mélange (ingrédients humides)**... Battez les œufs, ajoutez l'huile puis le lait et les fromages.

**Deuxième mélange (ingrédients secs)**... Dans un second saladier, mélangez la farine, le bicarbonate, la levure, la muscade, le sel et le poivre.

Ajoutez les ingrédients secs au premier mélange. Hachez les feuilles de blettes précuites et essorées. Ajoutez-les à la préparation de même que la ciboulette finement haché (ou les oignons verts). Ne mélangez pas trop.

Versez la pâte dans les 12 empreintes d'un moule à muffins légèrement enduit de beurre (ou dans des caissettes en papier cuisson). Saupoudrez de graines de sésame. Enfourez dans le milieu du four et faites cuire environ 40 minutes.