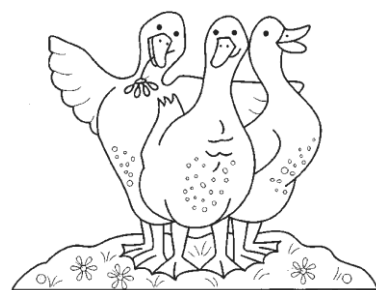




*Bien à l'abri des intempéries, dans un nid plein de duvet, une des femelles est déjà en train de couver... et ne se laisse pas déranger sans protester !*



Quant à l'autre dame, le nid est caché par les hautes herbes, mais le temps de la couvaison n'est pas encore venu, elle préfère s'adonner à la promenade en compagnie du jars.

# Feuille de Chou N°94



*Les Maraîchers  
de la Coudraie*  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine 14  
Du 31 mars au 3 avril 2015

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

## Les jeux de l'Oie

Vous l'aurez tous certainement deviné, vu ou ressenti,  
**le printemps est là !!!**



La nature sort doucement de sa torpeur hivernale.  
Les noisetiers sont en chatons, les ajoncs en fleurs offrent leur nectar aux abeilles avides.

Et, au Jardin de la Coudraie, d'heureux événements se préparent.  
Notre trio d'oies braillardes se prépare pour la venue prochaine d'oisons !!

Elles sont arrivées au Jardin au mois d'août, un des nombreux intérêts d'avoir des oies au Jardin est celui de la tonte. En effet, l'oie ayant un régime alimentaire essentiellement végétarien, le verger est tondu à longueur de journée, au fil de l'appétit de ces infatigables brouteuses.





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



Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
Epinards	Kg	4,40 €	0.500 Kg	2,20 €	0,500 Kg	2,20€
Pdt	Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €	1,2 Kg	2,00€
Pourpier	Kg	10 €	0,200 Kg	2 €	0,200 Kg	2 €
Poireaux	Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €
Thym	bouquet	1 €	1pièce	1 €	1pièce	1 €
Persil	botte	1 €	1botte	1 €	1botte	1 €
Betterave rouge	Kg	6€			0,500 kg	3€
celeri	Kg					2,00€
<b>TOTAL</b>				<b>€</b>		<b>€</b>

N.B : Nous arrivons en période creuse, les légumes se font rares!  
Les betteraves et le céleri viennent de chez Erwan Tréanton, agriculteur bio de Mahalon.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : courgettes, concombres, oignons jaunes

**Aménagement** : présentoir à légumes

**Semis** : fleurs.

### TREVE DE PRINTEMPS :

La production d'hiver se termine et celle du printemps n'est pas encore prête.

Nous devons donc arrêter les paniers les semaines 16 et 17,  
soit

du 13 avril 2015 au 24 avril 2015

Nous reprendrons la livraison de panier la semaine 18, soit le mardi 28 avril.

## Tarte aux poireaux-sésame

### Ingrédients (6 Personnes) :

180g de pâte brisée  
250g de poireau  
2 œufs + 1 jaune  
2 dl de crème fraîche  
40g de beurre  
2 cuillère à soupe de graine de sésame  
sel, poivre, muscade

### Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Etalez la pâte puis garnissez le moule à tarte beurré.

Recouvrez la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et d'une couche de haricots secs et faites cuire à blanc pendant 15 minutes.

Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les poireaux coupés en rondelles et faites les cuire sur feu doux pendant 15 minutes.

Dans un bol, battez les œufs, la crème, le sel, le poivre et la muscade.

Versez dans le moule les poireaux, puis la préparation œufs-crème.

Parsemez de graines de sésame et faites cuire entre 25-30 minutes.

Servez avec une salade.

Bon appétit !