

Le poireau

Itinéraire de culture : On commence par préparer le terrain avec l'outil à dents, afin d'obtenir une structure homogène sur une profondeur de 20 cm, et ce afin de favoriser le développement des racines.

Du semî à la plantation : On le sème en plaque alvéolée dans du terreau et 1 mois plus tard il sera repiqué dans une pépinière en pleine terre, lorsqu'il aura atteint la taille d'un crayon on peut le mettre en place.

Il en existe 3 types : Poireaux d'été, d'automne et d'hiver.

Entretien : Le poireau n'a pas besoin d'être arrosé régulièrement, sauf en cas de chaleur extrême et de sécheresse. Il est important de buter régulièrement le pied du poireau.

Ravageurs : La TEIGNE du poireau est un papillon qui vient pondre sur les feuilles et descend dans le fût afin de s'en nourrir.

On peut utiliser des filets anti-insectes en prévention.

Maladies : La ROUILLE est une maladie cryptogamique qui laisse des traces à l'aspect de rouille.

Récolte : Une fois que le poireau est à maturité, on pratique l'arrachage puis l'on taille les feuilles.



Feuille de Chou N°106



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

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

Semaine n°28
Du 7 au 10 juillet 2015

La culture du poireau

Origine : Le poireau, cousin de l'oignon, fait partie de la famille des liliacées. Il est originaire d'Asie centrale et était déjà cultivé depuis le début de l'Antiquité. Il était déjà au menu des égyptiens et plus tard des romains. C'est au Moyen Âge que la culture du poireau fut introduite en Europe. Il est à la fois légume et condiment.



Descriptif : Famille : Alliées
Genre : Allium

C'est une plante bisannuelle : La première année se caractérise par un développement et une croissance du feuillage. La deuxième année, la plante monte à graine. La durée de rotation pour la famille des alliées est de 5 à 7 ans.



Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Mesclun	* 1	kg	10,00 €	0,200kg	2,00 €	0,200kg	2,00 €
Courgettes	* 2	Kg	2,50 €	0,500Kg	1,25 €	0,500Kg	1,25 €
Oignon blanc	musona	botte	1,80 €	1 pièce	1,80 €	1 pièce	1,80 €
Haricot vert	émerite	kg	6,00€	0,400kg	2,40 €	0,400kg	2,40 €
Concombre	noa	Pièce	1,00€	1	1,00 €	1 pièce	1,00 €
Tomate	* 3	Kg	4,00 €	0,500kg	2,00 €	1,00kg	4,00 €
Tomate cerise	* 4	kg	8,00€			2,50kg	2,00 €
Persil	Géant d'Italie	botte	1,00€			1 botte	1,00 €
TOTAL					10,45 €		15,45 €

* 1 : batavia verte batavia rouge pourpier

* 2 : temprà (verte) et floridor (jaune)

* 3 : précoce de Quimper, rosa, noire de crimée, andine cornue, merveille des marchés, liguria, Cœur de bœuf orange, cindel,

* 4 : gold nugget, raisin vert rouge de bale, green grappe apéro.



L'Ulamir (Union Locale d'Animation en Milieu Rural) ouvre ses locaux aux Maraîchers de La Coudraie à partir du vendredi 10 juillet. Pour le moment, en attendant la mise en place d'un coffre, les paniers seront disponibles dans les locaux de l'Ulamir de 15h à 18h.

Nous souhaitons que les communes à l'ouest de Quimper bénéficient également d'un relais de livraison. C'est fait !

Si vous décidez de changer de relais, prévenez les Maraîchers de la Coudraie !

Armelle Le Berre
Administratrice de l'ULAMIR

Zoom sur le jardin

Plantations : poireau (fin de la plantation)

Semis : salade, mizuna, pourpier,

Entretien : *Désherbage*



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

Tomates farcies à la Duxelle de champignons

Type de recette: Entrée

Nombre de parts: 4 parts

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Prêt en: 35 minutes

Ingrédients:

- 4 tomates
- 4 champignons
- 1 échalote
- sel et poivre
- chapelure
- du vin blanc

Préparation:

Etape 1: Tout d'abord, retirez le pédoncule des tomates et coupez le cul des tomates.

Etape 2: Evidez-les avec une cuillère, salez l'intérieur et laissez-les dégorger à l'envers afin de faire partir l'eau.

Etape 3: Dans une poêle, faites suer l'échalote ciselée avec un peu de beurre et du sel .

Etape 4: Ajoutez les champignons hachés, assaisonnez et laissez cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Ajoutez du vin blanc et laissez réduire.

Etape 5: Ajoutez un peu de chapelure pour lier la Duxelle, puis débarrassez.

Etape 6: Garnissez vos tomates de Duxelle de champignons, mettez-les dans une plaque à four, ajoutez de la chapelure sur le dessus des tomates et faites cuire environ 25 minutes. au four.