

QUELQUES VARIÉTÉS DE TOMATES DE LA COUDRAIE



ANDINE CORNUE

Fruit allongé, pointu, très charnu.
Variété très recherchée car de très bonne qualité gustative.



CŒUR DE BŒUF ORANGE

Grosse tomate orange en forme de cœur, à la chaire ferme, pouvant atteindre 500g.
Elle est sucrée et douce, avec peu de graines.
Elle est très productive.



CINDEL

Bonne adaptation en serre.
Fruit rouge vif de couleur uniforme.
Bonne qualité gustative.



LIGURIA

Variété rustique et résistante.
Bonne conservation après récolte.
Cœur rouge en forme de poire, cette variété est savoureuse.



NOIRE DE CRIMEE

Fruit de couleur rouge-brun foncé virant au pourpre.
Chaire dense avec peu de graines.
Très bonne productivité.



PETITE ROUGE DE BALE

Petit fruit rouge en forme de prune de 3 à 5cm de diamètre.
Très savoureuse et peu juteuse.
Très productive.

Feuille de Chou N°107



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°29
Du 13 au 18 juill 2015

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

LA TOMATE

EN BREF

Découverte au 16^{ème} siècle en Amérique du sud, on trouve des milliers de variétés distinguées par leur forme, leur couleur, leur texture et leur goût.

Peu calorique, elle apporte des vitamines C et E et des minéraux comme le potassium et le magnésium.

*La tomate fait partie de la famille des **solanaceae**. Cette famille comprend également les pommes de terre, les poivrons et les aubergines.*

La Bretagne produit 26% de la production française (non bio).

CONSERVATION

La tomate se conserve à température ambiante pendant 3 à 4 jours.

Les garder avec leur pédoncule garantit leur fraîcheur.

Il est déconseillé de les conserver au réfrigérateur car le froid neutralise leur parfum et leur saveur.

CULTURE

A la Coudraie : culture bio sous serre, en terre ; l'arrosage se fait au goutte à goutte tous les 2-3 jours en fonction des conditions climatiques, de la chaleur et des signes que montre la plante. Les coccinelles sauvages s'occupent naturellement des pucerons.

Ailleurs : Culture hors sol ou hydroponique sur de la laine de roche ; leur développement est programmé par une alimentation artificielle avec un mélange d'eau et d'engrais en goutte à goutte continue. Des insectes sont introduits pour lutter contre les parasites.



Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Pomme de terre	Margaux	Kg	2,20 €	1 kg	2,20€	1 kg	2,20€
Chou rouge	Rodynda	pièce	2 €	1 pièce	2,00 €	1 pièce	2,00 €
Échalote	Longor	botte	1,80 €	1 botte	1,80€	1 botte	1,80 €
Tomate	Cf p.1	Kg	4 €	0,700 kg	2,80 €	1,2 Kg	4,80 €
Concombre	Marketmore	pièce	1 €	1 pièce	1 €	1 pièce	1 €
Courgette	Tempra,Floridor	kg	2,50 €			0,500kg	1,25€
Aubergine	Shakira	Kg	4€			0,500kg	2€
TOTAL					9,80 €		15,05 €

Suspensions de Livraisons de Paniers

Si vous souhaitez suspendre la livraison de vos paniers durant vos périodes de congés, pensez à me prévenir au plus tôt et ce jusqu'au **jeudi 30 juillet au plus tard !**

animlacoudraie@gmail.com

02 98 95 09 67

Merci !

Solenn.

Zoom sur le jardin

Plantations : fraises, betterave (au Corniguel)

Entretien : désherbage rutabaga, poireaux, betterave
binage autour des melons



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

GASPACHO EXPRESS TOMATE BASILIC

Ingrédients

500gr de tomates
6 feuilles de basilic
1 petit oignon
2 c à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel

Recettes

Rincer, sécher puis détailler les tomates en petits cubes et les verser dans un saladier.

Assaisonner avec le sel, l'huile d'olive, l'oignon ciselé et 3 feuilles de basilic.

Mixer au mixeur plongeant idéalement dans un récipient haut et profond pour éviter la projection de liquide ou idéalement au blender.

Ciseler les 3 feuilles de basilic restantes.

Répartir le gazpacho dans des verrines et décorer avec le basilic ciselé avant de servir

Pour plus de saveur ajouter un peu de poivron rouge, du concombre, de l'ail et une pointe de piment.

Servir très frais et bon appétit !