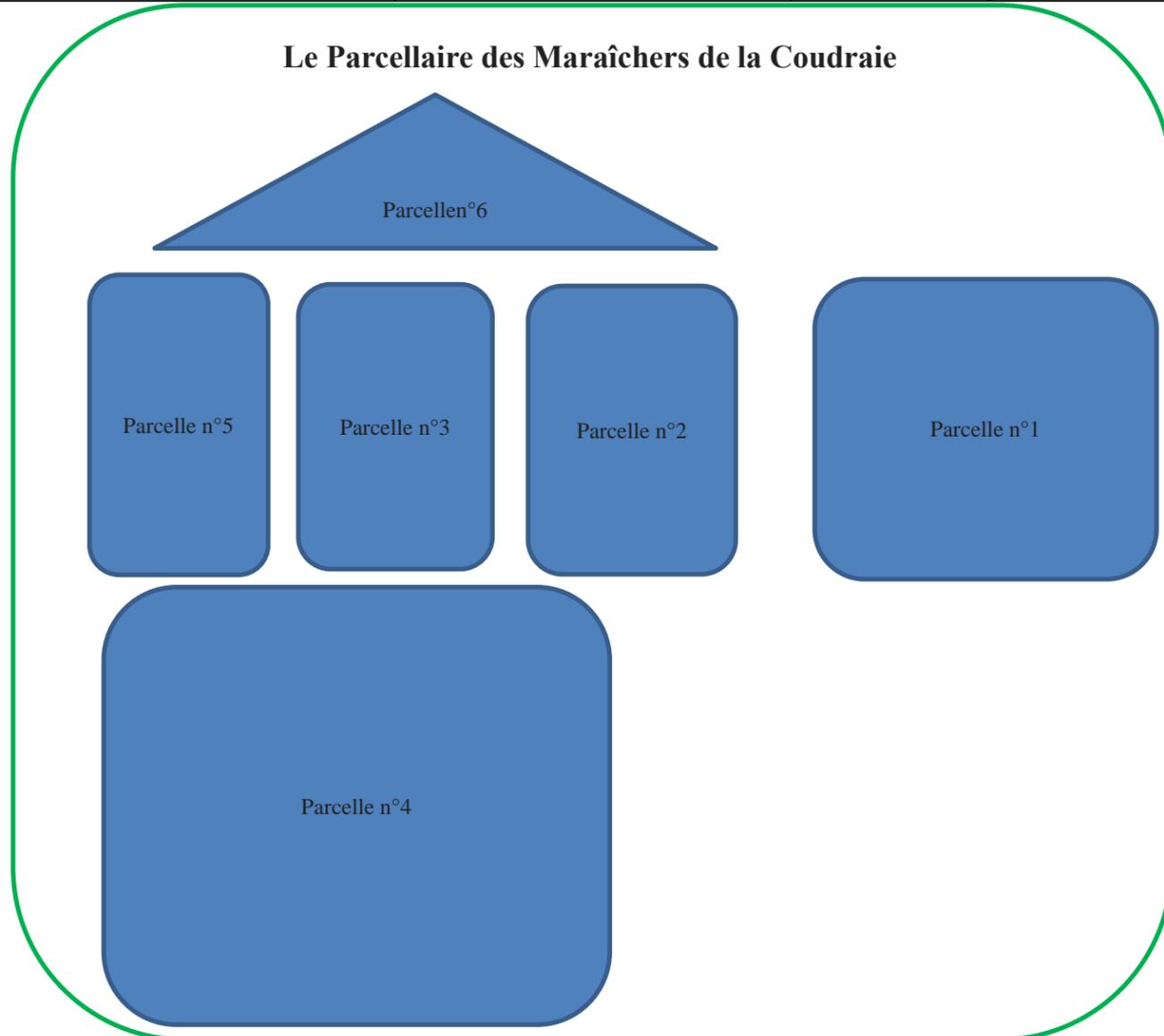


## EÛ à la Coudraie...

Parcelle	Ravageurs	Auxiliaires
N°1 : pomme de terre, fèves, fraises.	Doryphore, Aleurode, Puceron	Bacilus, Ancarcia formosa, Coccinelle
N°2 : Melon, fraises, courgette, rutabaga.	Puceron, Thrips	Coccinelle
N°3 : courge, betterave, oignon, choux, persil, panais, carotte.	Puceron, Mouche de l'oignon, Mouche du chou,	Coccinelle, Bacilus
N°4 : courgettes, panais, haricot coco, céleris.	Thrips, Mouche de la carotte ;	Punaise anthocoride
N°5 : choux, carottes ; poireaux.	Mouche du chou, Thrips Tabaci, Mouche de la carotte	Punaise anthocoride
N°6 : choux.	Pierride du chou	Bacilus thuringiensis

### Le Parcelaire des Maraîchers de la Coudraie



# Feuille de Chou N°108



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°30  
Du 20 au 25 juillet 2015

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

## Ravageurs & Auxiliaires

Les cultures légumières sont régulièrement la cible de maladies et de ravageurs. Néanmoins, les dégâts occasionnés peuvent être réduits grâce à l'intervention naturelle d'auxiliaires.

Un insecte **Ravageur** est considéré comme nuisible pour les cultures.



Doryphore



Aleurode



Puceron



Thrips



Pyrale du chou



Mouche de la carotte

On nomme **Auxiliaire** les organismes vivants, prédateurs, parasitoïdes ou micro-organismes

Les auxiliaires, peuvent être des vertébrés (oiseaux, reptiles, petits mammifères insectivores), des invertébrés (insectes, arachnides-araignées, scorpions, acariens-, nématodes), des micro-organismes (champignons, virus, bactéries, protozoaires...).



Mésange bleue



Araignée



Coccinelle



RESEAU COCCAGNE



CERTIFIÉ PAR CERTIS FR-BIO-13  
AGRICULTURE FRANÇAISE



AB  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE



## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Haricots	Emerite	Kg	6,00€	0,500 Kg	3,00€	0,500 Kg	3,00€
Tomate	*1	Kg	4,00€	0,500 Kg	2,00€	1 Kg	4,00€
Concombre	Markemore	pièce	1,00€	1	1,00€	1	1,00€
Courgette	*2	Kg	2,50€	0,8 Kg	2,00€	1 Kg	2,50€
Carotte botte	Starca	botte	1,80€	1	1,80€	1	1,80€
Aubergine	*3	Kg	4,00€			0,500 Kg	2,00€
Tomate cerise	*4	Kg	8,00€			0,250 Kg	2,00€
<b>TOTAL</b>					<b>9,80€</b>		<b>16,30€</b>

\* 1 : Précocité de Quimper, Rosa, Noire de Crimée, Andine cornue, Merveille des marchés, Liguria, Cœur de bœuf orange, Cindel,

\* 2 : Tempra (verte) et Floridor (jaune)

\* 3 : Shakira, Longue de Barbantane

\* 4 : Gold nugget, Raisin vert, Rouge de bale, Green grappe apéro.

Et le petit plus de la semaine : un brin de basilic et de courgette ajoutés à la composition de vos paniers !

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : salades, pourpier d'été

**Semis** : haricot, concombre, courgette

**Entretien** : désherbage chou céleri, échalote ; débroussaillage.



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

### Cake aux courgettes et au chèvre

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 petites courgettes  
 2 branches de thym  
 2 tomates confites  
 3 cl d'huile d'olive  
 150 g de fromage de chèvre demi-sec (soit environ 2 crottins)  
 100g de gruyère râpé  
 180g de farine  
 3 œufs  
 ½ sachet de levure chimique  
 10cl de lait  
 10g de beurre

#### La préparation

1 - Préchauffer le four à 180°  
 2 - Laver les courgettes. Couper une dizaine de tranches fines de courgette et détailler le reste en petits dés. Réserver les tranches de courgette crue et poêler les dés dans un fond d'huile d'olive environ 10 min avec le thym effeuillé.  
 3 - Tailler les tomates confites en petits dés.  
 4 - Dans un saladier, verser la farine et la levure. Mélanger.  
 5 - Ajouter les œufs et le lait. Mélanger pour obtenir une préparation homogène.  
 6 - Ajouter ensuite le gruyère râpé, le fromage de chèvre coupé en dés, les courgettes poêlées et les dés de tomate confite. Mélanger à nouveau.  
 7 - Beurrer le moule à cake. Verser la préparation dans le moule et laisser cuire 40 environ.

Cette semaine,  
 une adhérente nous partage sa recette de

#### Soupe à la courgette

Faire revenir ail et oignons dans de l'huile d'olive.

Ajouter les courgettes coupées en dés ou râpées

Remuer un peu et couvrir d'eau.

Une fois cuite, mixer la préparation.

Au moment de servir, ajouter crème fraîche ou crème de soja.

(on peut ajouter pommes de terre ou tout autre légume selon les goûts).

Des essais réussis ? Vos recettes nous intéressent !  
 animlacoudraie@gmail.com