

Les salades (suite)

Nutrition : « Le plein de vitamines »

Ingrédient indispensable, bien que parfois négligé les salades vertes offrent une richesse nutritionnelle incomparable. Elles sont une source incontournable d'acide folique (vitamine B9) un rôle clé dans le renouvellement de toutes les cellules de l'organisme. Le pissenlit, le cresson, la mâche ainsi que la frisée figurent parmi les salades les plus riches en vitamine B9. Comme tous les aliments du règne végétal, les salades fournissent de précieux nutriments. Pissenlit, feuilles de chênes, laitue, roquette, endive, trévisse, scarole, batavia regorgent de bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Leurs feuilles recèlent également de la vitamine C, des vitamines du groupe B et des petites doses de calcium. Ces vitamines se nichent de préférence dans la partie la plus verte de la feuille.

Depuis quelques semaines, nous faisons confiance en la technicité et les compétences de l'entreprise « SCEA Biosem » à Cleder pour la fourniture de jeunes plants de salades à repiquer.

Gaëtan s'en va, Katleen nous rejoint !

« Nul n'est tenu à l'impossible ne dit-on pas ? Et pourtant, pendant la durée de mon passage au Jardin, c'est ce que j'ai vu presque tous les jours. Des personnes sortir de situations inextricables, des envies de réussir renaître, des forces vitales incroyables éclore, des femmes devenir Femmes. L'humain a vraiment des ressources magnifiques pour peu qu'un jardinier attentionné arrose cette petite graine d'espoir.

Merci à tous les adhérents des Maraîchers de la Coudraie sans qui rien ne serait possible.

Quant à moi, durant cette année et demie j'ai juste fait mon boulot, avec toute la patience, tout le cœur et toute la douceur qu'une personne en insertion est en droit d'attendre. Merci à tous les Jardiniers de la Coudraie pour cette incroyable leçon de vie et d'humilité. »

« Ober vad allac'h, droug rac'h pa garac'h », « Fais le bien dès que tu peux, car le mal tu le fais quand tu veux. »

Gaëtan



« C'est avec grand plaisir que j'intègre l'équipe des Maraîchers de la Coudraie. Le passage de relais se fait dans une belle dynamique.

Merci à Gaëtan pour cette transmission de qualité. »

Katleen.

Feuille de Chou N°109

-La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinières en parcours I-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°109
Du 27 au 31 juillet 2015

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

Les salades

Il existe des variétés infinies de salades comme :

Les salades d'hiver :



Scarole



Chicorée

Les salades d'été :



Laitue



Batavia

Les salades à l'année, comme le mesclun qui est fait lui de différentes feuilles de salade comme :



Mizzuna



poussin



roquette



feuille de chêne

Ravageurs des salades :

Limaces, campagnols, lapins, oiseaux

Insectes : noctuelles, pucerons, mineuses, etc

Maladies : divers champignons (mildiou, moisissure grises,...)



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgettes	Tempra, Florida	kg	2,50€	0,5 kg	1,25	0,5 kg	1,25
Tomates	*1	kg	4€	1 kg	4,00	1 kg	4,00
Haricot Vert	Emerite	kg	6€	0,5 kg	3,00	0,5 kg	3,00
Carottes	Starca	botte	1,80€	1 botte	1,80	1botte	1,80
Tomate cerise	*2	kg	8€			1 barq.	2,00
Poivron, Aubergine	*3	kg	4€			0,5 kg	2,00
Salade	Carmen, Soliflor	unité	1,00€			1	1,00
TOTAL					10,05		15,05

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

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

* 3 : Sprinter : Shakira. Lonque de Barbantane

Echos des Jardiniers

Mot d'au revoir d'Elise et Catherine :

Après cette période d'activité à la Coudraie, il est temps de partir vers d'autres horizons.

L'horizon sera-t-il sans nuage ? Ou tout au moins avec des percées de soleil comme à la Coudraie ?

Nous remercions les forces de vie des graines, des légumes, et de tout l'environnement.

Nous remercions aussi nos chefs, nos collègues, et toutes les personnes nous accompagnant sur ce bout de chemin.

Zoom sur le jardin

Plantations : pourpiers

Entretien : désherbage, arrachage des petits pois



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

Salade composée

Ingrédients

- 250 g (environ 1 ½ tasse) de tomates cerises
- Huile d'olive
- 6 tranches de bacon
- 180 g (environ 1 tasse) de bocconcini coupés en deux (fromage italien)
- 1 grosse laitue romaine

Mayonnaise à la moutarde :

- 100 g (environ 1/3 tasse) de mayonnaise (faire un mélange de yogourt nature et de mayonnaise)
- 2 cuillères à thé (10 ml) de moutarde à l'ancienne
- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron

- ciboulette
- sel et poivre pour la mayonnaise à la moutarde et la salade.

Préparation:

Etape 1: Faire cuire le bacon.

Etape 2: Mettre les tomates cerises sur un plaque allant au four. Ajouter un filet d'huile d'olive et faire griller quelques minutes jusqu'à ce que les tomates soient légèrement ramollies.

Etape 3: Dans un petit bol, bien mélanger les ingrédients de la mayonnaise.

Etape 4: Dans un saladier, déchiquetez la laitue et mélanger avec la moitié des tomates, du bacon et des bocconcini.

Etape 5: Dresser la salade dans 4 assiettes, et garnir du reste des tomates, du bacon et du fromage. Ajouter de la ciboulette hachée, du sel et du poivre. Servir.