

# Santé au potager !

Comme le laisse présager l'adage « nous sommes ce que nous mangeons », une bonne alimentation permet une bonne santé !

Le potager n'est pas seulement source de nourriture, c'est aussi une très belle pharmacie, beaucoup d'aliments ont des vertus insoupçonnées, nous connaissons beaucoup les bienfaits des herbes aromatiques qui sont toutes des herbes médicinales :



- Thym : Affection respiratoires, antiseptique, antimicrobien ....
- Persil : Antibactérien, anti-inflammatoire, piqures d'insectes .....
- Basilic : Antispasmodique, bactéricide, anxiété ....
- Ciboulette : Favorise la circulation sanguine, facilite la digestion...
- Origan : Antalgique, analgésique, antibactérien ....

Etc.....

bénéfices :

- Piment : Anti-inflammatoire, antioxydant, diurétique.....
- Curcuma : Stimulant, trouble digestif, Antibactérien....
- Poivre : fébrifuge, stimulant, antiacide ...
- Safran : tonique, analgésique, antidépresseur....
- Muscade : troubles digestifs, troubles nerveux, anti-inflammatoire .



Etc.....

Mais nous oublions souvent que les légumes ont aussi leurs lots de bienfaits :



- Carottes : Etats de fatigue, anémies, dermatose, trouble de la vision ....
- Tomates : Antioxydant, anti-inflammatoire, diurétique, anticancéreux ...
- Pomme de terre : Maux de tête, diurétique, eczéma, insomnies....
- Petit pois : Antioxydant...
- Ail : vasodilatateur, antibactérien, vermifuge....
- Artichaut : trouble du foie ...
- Brocoli : antioxydant, antianémique ....
- Concombre : antistress, anti-anxiété....
- Navet : acné, transit intestinal, stimule le métabolisme....

Etc.....

Voyez comme nos jardins sont des trésors pour nos papilles mais aussi pour notre bien-être et notre bonne santé !

Alors n'hésitons pas à profiter de tous ces bienfaits, mangeons des légumes variés, épicés et agrémentés d'herbes aromatiques, notre corps ne pourra que nous en remercier !

Bon Appétit et bonne santé !

AËLIG

# Feuille de Chou N°111

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°33  
Du 10 au 16 Aout 2015

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

## Cours de Tai Chi

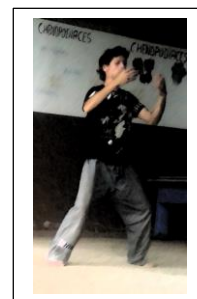
Nous avons tous besoins dans la vie de moment pour nous même, afin de se retrouver dans son corps et dans son esprit, savoir si tout va bien et entretenir cette bonne santé intérieure. Le tai chi, pratique martiale énergétique originaire de Chine, est un bon outil pour effectuer cette action personnelle. En effectuant des postures créées par des moines taoïstes cela nous permet de travailler sur notre énergie vitale (le Qi) .

Possédant quelques notions de Tai chi Wudang enseigné par Muakine Salaün en Brocéliande, j'ai voulu partager avec mes collègues de travail cet outil fabuleux qui me permet un travail personnel important, et qui, je pense, pourrait être positifs aussi pour les autres, que ce soit pour un travail personnel sur soi ou même pour certains positionnements au travail.

Ainsi j'ai pu donner un petit cours d'initiation d'une heure sur quelques bases un mercredi matin à la Coudraie. Nous avons d'abord effectué un échauffement et réveil du corps, qui s'est suivi par une succession d'exercices basics (positionnement du bassin, prise de conscience des forces venant de l'enracinement, pas de bases) et nous avons fini par une posture méditative Zhan Zhuang ( ou dites posture de l'arbre ) .

C'était fabuleux pour moi de transmettre cette passion avec mes collègues de boulot qui ont été bien réceptif à ce petit cours initiatique et je remercie Gaetan Le Meil, encadrant, de m'avoir encouragé dans cette démarche ainsi que Muakine Salaün, mon professeur pour son enseignement qui m'a donné un trésor à partager avec le cœur.

Aelig Defeignies.



## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomates	Variés	Kg	3.80€	1Kg	3,80 €	1 Kg	3,80 €
Haricot vert	Emerite	Kg	6.00€	0.400 Kg	2,40 €	0.400 Kg	2,40 €
Choux rouge	Rodynda	pièce	2,00€	1	2,00 €	1	2,00 €
échalotte	longor	kg	1,00€	200g	1,00 €	1	1,00 €
Salades	soliflore	pièce	1,00€	1	1,00 €	1	1,00 €
Courgette	Gold rush	kg	2,50€			1kg	2,50 €
Melon	Figaro	Pièce	2.00 €			1	2,00 €
Echalote	Longor	Kg	5,00 €			0,200 kg	1,00 €
TOTAL					10,20 €		15,70 €

## Echos des Jardiniers

Bienvenue aux nouveaux arrivants Fabien et Alain.

Evelyne est en stage dans une ferme pédagogique et Gérald en stage à ECO TRI aux Ateliers Fouesnantais.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : Courgettes, haricots verts.

**Entretien** : Désherbage et nettoyage des planches, préparation du sol, taille des gourmands tomates.

**Taille** des fraisiers et des plants de melons

**Récolte** des échalotes

**Bricolage** : Fabrication d'une armoire pour le dépôt de Ploneis (ULAMIR).

## Le légume de la semaine...

## ...et sa recette



### Verrines fantaisie Choux Pomme.

#### Ingrédients pour 8 verrines

- 1/4 de chou rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/4 d'oignon
- 12 g de pignons de pin
- noix de muscade
- 1 clou de girofle
- 1/2 verre de vin rouge
- 1 pomme Granny
- 1 verre de lait
- 1 verre d'eau
- sel
- grains de grenade (que vous pouvez remplacer par des canneberges, des raisins secs, des morceaux de noix,...)

#### Préparation

- Laver et couper le chou en lamelles.
- Dans une cocotte, faire revenir le chou et l'oignon avec l'huile. Ajouter un clou de girofle, un peu de noix de muscade et saler.
- Intégrer le vin, un grand verre d'eau et la pomme coupée en cubes. Faire mijoter à feu doux pendant 30 min.
- Retirer du feu et mixer. Ajouter un verre de lait et un verre d'eau pour lier.
- Dans une casserole, faire revenir les pignons de pin pour les faire dorer.
- Dresser et décorer avec les pignons de pin et les graines de grenade. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.