

Des cours d'informatique par Agir « abcd »

Basée à Quimper, l'ONG « Agir ABCD » (ou Association Générale des Intervenants Retraités actions de bénévoles pour la coopération et le développement) offre, grâce à des seniors bénévoles, des compétences au service du progrès social et économique de populations en difficulté ou fragilisées.

Depuis le mois de mai, 4 salariés en parcours, bénéficient d'initiation à l'informatique. Abdi en fait partie et témoigne :

« René et Marianne, des personnes bénévoles de l'association « Agir ABCD », nous ont offert des ateliers d'informatique. Nous n'avons pas beaucoup de connaissances, ils nous ont transmis leur savoir :

Comment utiliser l'ordinateur : écran, souris, PC, disque dur, démarrage, création fichier, traitement de texte, police, couleur, copier / coller, chargement et téléchargement des clés USB. »

Abdi.



Si cette démarche vous intéresse, retrouvez toutes les informations via le lien suivant : <http://www.agirabcd29.org>

Feuille de Chou N°115

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 37
Du 7 au 13 Septembre
2015

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

Un nouveau site Internet pour Les Maraîchers :

« panierbiolacoudraie.org »



Soutenus par Alain Beade et Georges Robert de la Fondation Orange Solidarité de Rennes et Nantes, un nouveau site Web pour les Maraîchers de la Coudraie a été ouvert cette semaine !

Ce site vous permettra de suivre l'actualité du Jardin, de consulter les Feuilles de Chou, les évènements passés ou à venir, les vidéos et photos consacrées aux Maraîchers !

Jeudi, les deux membres créateurs du site ainsi que leurs homologues quimpéroises, d'ailleurs nouvelles adhérentes de l'association, sont venus présenter leur travail et me transmettre les connaissances de base pour alimenter le site, au fil de l'eau.

Ce fut aussi l'occasion de partager le beau repas collectif du jeudi, confectionné cette semaine par Solen et Marie-Lyne.

Solenn Gallo



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Carottes	Napoli	botte	2,00€	1 botte	2,00 €	1 botte	2,00 €
Tomate ancienne	Variés	Kg	3,80€	0,700 kg	2,70 €	0,700kg	2,70 €
Panais	Demi-long de Guernesey-	kg	3.00€	0.500kg	1.50€	0,500kg	1,50€
Mesclun	Pourpier, salade	kg	10,00€	0,200kg	2,00€	0,200kg	2,00€
Tomate cerise	Variées	kg	10.00€	0.250kg	2.50€	0,500kg	2,50€
Poireau	Atlanta	1 botte	2,00€			1	2,00€
Persil	Géant d'hiver	1 botte	1,00€			1	1,00€
Courge	Butternut	Kg	2,80€			1,00 Kg	2,80€
TOTAL					10,70€		16,50€

Echos des Jardiniers

Philippe, va en stage à la cuisine du collège de la tour d'Auvergne à la mi-septembre.

Arrivée de Christophe début septembre : bienvenue dans l'équipe des maraichers !

Zoom sur le jardin

Plantations : Salade, chicorée

Entretien :

Désherbage des : radis noir, épinard, choux,

Récolte des oignons rouge et rose, et des haricots coco (variété Borlotot),

Désherbage des betteraves au Corniguel.

Bricolage : finition et installation du coffre à Ploneis.

Semaine de la Bio (19 au 26 septembre)

Venez nous rejoindre aux JOURNEES « PORTE OUVRETE » A LA COODRAIE

Samedi 19 et mercredi 23 septembre de 14 h à 17 h

Visite de la ferme - Ateliers taille de tomate, poivrons, aubergine (samedi de 15 h à 16 h) - Atelier « les bases du maraîchage biologique » (mercredi de 15 h à 16 h) - Goûter gâteaux, jus de pomme



Le légume de la semaine... et sa recette

Gratin de

Panais, Carotte, Pomme de Terre

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 ou 2 panais (500 gr)
- 3 carottes
- 4 pomme de terre
- crème fraîche liquide
- 2 cuillères à soupe de parmesan
- 100 g gouda rouge mi vieux
- beurre pour le moule
- sel, poivre.

Cuire les pommes de terre en robe des champs, les peler, les couper en dés, mettre en attente.

Eplucher les carottes et les panais, et les couper en rondelles.

Poêler carottes et panais quelques minutes dans du beurre.

Une fois l'ensemble des légumes prêts, mettre le tout dans un plat à gratin, saler, poivrer.

Verser la crème fraîche, saupoudrer de parmesan et de gouda râpé

Mettre au four 30 minutes