

# Les engrais verts

Les engrais verts sont des plantes qui ne se récoltent pas, ils permettent de ne pas laisser un sol nu. Ils servent à protéger le sol contre le soleil, la pluie, le vent, tout en restituant les éléments nutritifs.

## Pourquoi utiliser des engrais verts ?

- Leurs racines aèrent et ameublissent le sol.
- Ils limitent le développement des herbes indésirables en les étouffant.
- Après avoir été fauchés, ils se décomposent et libèrent des éléments minéraux qu'ils ont puisés dans le sol lors de leur croissance (azote, potassium, phosphate etc.). Ils apportent également de la matière organique.
- Ils couvrent le sol en hiver et le préserve de la battance (compactage de la surface du sol par la pluie).
- Limitent le lessivage des nitrates. Ils sont stockés dans la plante au lieu d'être rincés par la pluie.
- Les engrais verts de la famille des légumineuses (luzerne, vesce, pois ...) apportent de l'azote au sol.

## Les étapes de mise en œuvre

- Si la parcelle vient juste d'être cultivée, griffez simplement la terre. Au cas où des mauvaises herbes sont déjà implantées, désherbez.
- Semez les graines à la volée. N'hésitez pas à semer dense afin de concurrencer suffisamment les herbes indésirables.
- Pour que les graines soient bien au contact du sol, tassez la terre à l'aide d'une planche, d'un rouleau voir le dos du râteau.
- Si le temps est sec vous pouvez arroser pour hâter la germination.
- Une fois que la culture est bien implantée vous pouvez ajouter des amendements divers (compost, cendres, calcaire ...). Les engrais verts vont aider à les intégrer au sol.

## Destruction

- Il faut laisser les engrais verts croître plusieurs semaines avant de les couper (minimum 3 mois). Sinon leur action ne sera que minime.
- Vous fauchez les tiges.
- Laissez-les se décomposer comme paillage, sans jamais les enfouir. Les racines ne bougent pas, et se décomposent elles aussi



# Feuille de Chou N°116

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 38  
Du 14 au 20 septembre  
2015

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

## Semaine de la bio



Pour la 2<sup>ème</sup> année les Maraîchers de la Coudraie participent à la semaine de la bio. Cet événement départemental est organisé par la Maison de la Bio\*, association finistérienne regroupant les professionnels qui travaillent dans l'agriculture biologique ainsi que les consommateurs et les environnementalistes.

Nos journées « portes ouvertes » sont prévues pour le samedi 19 et mercredi 23 septembre.

Pour cette occasion, des ateliers seront mis en place de 14h00 à 17h00

- Visite du jardin
- Démonstration de taille (tomates, aubergines, poivrons) Samedi 19/09 à 15 h ;
- Les bases du maraîchage bio : Mercredi 23/09 à 15 h ;

Un goûter est prévu pour les visiteurs, préparé par les salariés de la Coudraie. Gratuit.

\*Pour plus d'infos: [www.bio29.fr](http://www.bio29.fr)



## Composition du panier tableau à actualiser

				PETIT PANIER		GRAND PANIER	
Légumes	Variété	Unité	P. U.	Quantité	Prix	Quantité	Prix
chou	romanesco	pièce	2,00€	1	2,00 €	1	2,00 €
courgette	Variés	Kg	3,00€	0,800kg	2,40 €	0,800 kg	2,40 €
patisson	blanc	3,00€	1,50€	0,500 kg	1,50 €	0,500 kg	1,50 €
Poivron/Aubergine	Shakira fiesta	kg	4,40€	0,800 kg	3,20 €	0,800 kg	3,20 €
salade	véronique	pièce	1,00€	1	1,00€	1	1,00 €
Radis rose	flamboyant	botte	1,20€			1	1,20€
tomate	variés	kg	4,00€			0800kg	3,20 €
basilic	variés	botte	1,00€			1 botte	1,00 €
<b>TOTAL</b>					<b>10,10 €</b>		<b>15,50 €</b>

## Le légume de la semaine...

### ...et sa recette



## L'Aubergine

### Moussaka

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 aubergines
- huile d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 500 g de viande hachée d'agneau, ou bœuf
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel et poivre
- 5cl d'eau
- 1demi-cube de bouillon
- 2 pommes de terre
- 2 tomates

#### Pour la sauce béchamel :

- 30 g de beurre ou margarine
- 30 g de farine
- 30 cl de lait
- sel et poivre
- 2 œufs
- 50 g de gruyère râpé

#### Préparation : 45min

Lavez et essuyez les aubergines. Coupez-les en tranches, salez et laissez dégorger pendant 1h.

Pendant ce temps, coupez les tomates et les pommes de terre en tranches. Faites ensuite dorer les tranches d'aubergine à l'huile d'olive des deux côtés. Egouttez-les soigneusement sur du papier absorbant.

Dans une poêle, faites revenir la viande, l'oignon et l'ail hachés dans un peu d'huile. Ajoutez la purée de tomates, le persil, l'assaisonnement et le bouillon. Remuez sans arrêt pendant cette cuisson (15 min environ).

Dans un plat profond allant au four, disposez une couche de viande, une couche de tomates, une couche d'aubergines, une couche de pommes de terre. Préparer une sauce béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Assaisonnez, ajoutez les jaunes d'œufs hors du feu et le fromage râpé. Incorporez ensuite les blancs d'œufs battus en neige (facultatif). Versez cette sauce dans le plat et passez à four chaud pendant 40 min.

Server bien chaud, dans le plat de cuisson.

## Echos des Jardiniers

Cette semaine Stéphane, un stagiaire, nous a rejoint afin d'approfondir ses connaissances en tant qu'encadrant technique.

« J'ai apprécié d'être parmi vous, 2 équipes sympas, une expérience à renouveler pour ma part. Bon accueil de tout le monde ».

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** chicorée (pain de sucre), choux de chine (pén tsai), oignons blanc (musona) oignons rouge (Rosso lungo)

**Semis :** radis (flamboyant), radis (raxe)

**Entretien :** désherbage et nettoyage du Jardin

**Bricolage :** des travaux ont été effectués au niveau de la pompe à eau

**Récolte :** mise en pots du miel