

## Suite de la porte ouverte du samedi 19 septembre

Les visiteurs ont commencé à venir assez tôt. Quatre personnes se sont chargées de faire visiter l'exploitation, ont parlé de l'entreprise, du fonctionnement du chantier, du bio et de son système. Ils ont montré les différentes cultures, ce fut l'occasion de faire découvrir de nouveaux légumes et même d'en faire goûter.

Trois autres personnes se sont occupées du service ainsi que de la vaisselle. Moi-même qui était chargée du service alors que nous n'étions que trois personnes, j'ai décidé d'aider ma collègue qui était en difficulté aux crêpes et donc je faisais un roulement entre le service et la billig. Je dois dire que j'ai aimé faire ça, surtout de faire les crêpes sur la billig ; cela faisait longtemps que j'en avais pas fait. Le fait d'être au service m'a permis d'échanger avec les visiteurs, ça leur permettait de nous poser des questions sur nous, comment ça se passe à la Coudraie et même de rigoler. C'était vraiment sympas cette journée, dans une ambiance chaleureuse et positive et j'espère en refaire (d'autres journées comme celle-ci).  
Sophie.

Solenn et Sylvaine renseignent les visiteurs



Le service



Plein de monde



Céline à la billig



Alain fait visiter un groupe



# Feuille de Chou N°118

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°40  
Du 28 septembre au 02  
octobre 2015

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

## Porte ouverte du samedi 19 septembre

C'est la semaine bio, 12 exploitations bios du Finistère ouvrent leurs portes afin de faire connaître les différentes structures bios existant aujourd'hui.

Les Maraichers de la Coudraie y ont participé (à la semaine bio) par des portes ouvertes samedi 19 et le mercredi 23 septembre 2015 en début d'après-midi.

Tout a été préparé pendant la semaine : répartition des tâches, des panneaux ont été installés sur toutes les cultures, l'équipe a été divisée en deux groupes (une le samedi et la deuxième le mercredi), nettoyage des tunnels, rangement, signalisation d'un terrain transformé en parking prêté par un agriculteur du coin, le vendredi 18 septembre après-midi deux collègues ont préparé la pâte à crêpes et les quatre quarts ainsi que des boissons comme le jus de pomme.

Le jour J, l'équipe était à pied d'œuvre en tout début d'après-midi : installation du goûter, les gâteaux, le café et le thé, mise en place de la billig, un espace de renseignements pour les personnes souhaitant s'inscrire ou tout simplement découvrir le système des paniers.

## Notre entente avec le collège la Tourelle

Nous livrons en légumes le collège de la Tourelle.

Nous voulons remercier Éric, le responsable de cuisine qui a eu l'envie de partager avec nous la porte ouverte du mercredi, pour cela il nous a fait un grand crumble aux légumes dont vous trouverez la recette au verso.

Merci Éric !



## Composition du panier

| Légumes             | Variété        | Unité | P. U.  | PETIT PANIER |                | GRAND PANIER |                |
|---------------------|----------------|-------|--------|--------------|----------------|--------------|----------------|
|                     |                |       |        | Quantité     | Prix           | Quantité     | Prix           |
| Courge              | Uchikuri       | Pièce | 3,00 € | 1            | 3,00 €         | 1            | 3,00 €         |
| Courgette           | Variés         | Kg    | 3,00 € | 0,500 kg     | 1,50 €         | 0,500 kg     | 1,50 €         |
| Mesclun             | variés         | Kg    | 10 €   | 0,200 kg     | 2,00 €         | 0,200 kg     | 2,00 €         |
| Poireau             | Atlanta        | Botte | 2,00 € | 1            | 2,00 €         | 1            | 2,00 €         |
| Tomates             | Variés         | Kg    | 4,00 € | 0,400 kg     | 1,60 €         | 0,800 kg     | 3,20 €         |
| Aubergines/Poivrons | Shakira fiesta | Kg    | 4,40 € |              |                | 0,500 kg     | 2,20 €         |
| Chou                | Romanesco      | Pièce | 2,00 € |              |                | 1            | 2,00 €         |
| <b>TOTAL</b>        |                |       |        |              | <b>10,10 €</b> |              | <b>15,90 €</b> |

Merci de penser à ramener les paniers et signés les feuilles d'épargne lors des retrait.

## Echos des Jardiniers

« Je remercie toute l'équipe et ainsi les adhérents pour ces jours passés aux Maraîchers de la Coudraie ». Marie-Lyne.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : Epinards.

**Rempotage** : Côtes de Blettes et persil en godets.

**Entretien** : Binage du fenouil et oignons.

**Bricolage** : Alain a aménagé le fourgon pour gagner plus de places pour livrer les paniers (mise en place des étagères).

**Divers** : Une équipe du service technique de la ville de Quimper est intervenue pour remplacer l'escalier extérieure du bâtiment.

## Le légume de la semaine...

### ...et sa recette



### Crumble de courges et poireaux\*

#### Ingrédients (pour 10 personnes) :

- Poireaux 650 g
- Potimarron ou autre courge 650 g
- Boulgour 125 g
- Emmental râpé 100 g
- Pois chiche en boîte 100 g
- Huile d'olive 6 cl
- Fruits secs (noisettes décortiquées, amandes,...) 50 g
- Sel, Poivre noir
- Tamari
- Ail, Thym

#### Préparation et cuisson : 50 minutes

- Emincer les poireaux (le blanc et le vert) en morceaux de 1 cm.
- Couper le potimarron (sans l'éplucher) ou courges en quartiers de 1 cm.
- Cuire à l'étouffée les légumes avec l'ail, le thym, le tamari, en 30 minutes.
- Cuire le boulgour (20 minutes avec 1,5 volume d'eau bouillante salé).
- Egrenier le boulgour puis y incorporer l'huile d'olive, l'emmental rapé, les pois chiches, et les fruits secs concassés (amandes, noisettes,...).
- Mettre les légumes au fond du plat et couvrir avec le boulgour crumble.
- Gratiner 10 minutes à four chaud pour croûter.

\* Ce légume est source de vitamines B et contient du fer, du phosphore et du potassium.