

Les familles de légumes

En agriculture Bio il est fondamental de bien connaître les différentes familles de légumes. En effet, il faut savoir que les légumes d'une même famille partagent des besoins nutritifs équivalents, par exemple la famille des solanacées (aubergine, piment, poivron, pomme de terre, tomate...), famille gourmande en matière organique, sera mise en tête de rotation et nécessitera une fumure riche. Ces différentes familles souffrent également de maladies identiques. Toujours dans l'exemple des solanacées elles seront victimes du même mildiou, différent de celui qui touchera les liliacées (ail, échalote, oignon, poireau...)

Il est primordial d'avoir une parfaite connaissance de ces familles de légumes. Nous aborderons plus en détails dans le prochain numéro les rotations de culture entre ces familles...

Les échos des jardiniers :

Aung a trouvé du travail au bout de quelques mois à la Coudraie. Il s'agit d'un emploi dans une pizzeria à Quimper, poste qui répond à son souhait de travailler dans la restauration.

Venant de Birmanie, le CDDI à la Coudraie fut son premier contrat en France.

Toujours souriant et de bonne humeur, toute l'équipe lui souhaite une excellente route !

Bienvenue à Véronique et Marie-Line, deux nouvelles salariées.

Feuille de Chou N°87



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271 route de Gougot - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67

Semaine
Du 9 au 13 février
2015

Les familles les plus connues des plantes potagères

Ombellifères : carotte, céleri-rave, fenouil, panais...

Crucifères : chou, chou-fleur, navet, radis, roquette, rutabaga..

Solanacées : aubergine, piment, poivron, pomme de terre, tomate...

Liliacées : Ail, échalote, oignon, poireau...

Chénopodiacées : betterave, épinard, blette...

Papilionacées : fève, haricot, lentille, petit pois, pois chiche, soja...



Composition du panier

Légumes	unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix
PDT	Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €	1 Kg	1,80€
Poireau	Kg	1,80 €	1 Kg	1,80 €	1 Kg	1,80€
Mesclun	Kg	10 €	0,150 Kg	1,50 €	0,200 Kg	2 €
Carotte	Kg	2,80 €	0,900 Kg	2,50 €	1 Kg	2,80€
Oignon	Kg	2,60 €	0,800 Kg	2,00 €	1 Kg	2,60€
Céleri	Pièce	1 €	1		1	1 €
Chou	Kg	2,50 €			0,800 Kg	2 €
Radis noir	Pièce	1 €			1	1 €
TOTAL				9,60 €		15 €

Zoom sur le jardin

Plantation : échalote, navet, salade, mâche

Entretien : désherbage carotte, oignon blanc, buttage des petit pois

Aménagement : fabrication d'une table pour le jardin

Semis : bette, épinard, mâche



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

Fondue de poireaux, carottes, pommes de terre

Pour 4 personnes, vous en avez en tout pour 30 min environ

• Ingrédients:

- 1- 2 oignons selon la grosseur
- 4 blancs de poireaux
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 1/4 de l d'eau
- sel, poivre

• Préparation:

- Épluchez et lavez les légumes. Coupez-les en cubes.
- Dans une poêle, faites fondre un peu de beurre. faites-y revenir les oignons, les poireaux et ajoutez les carottes et les pommes de terre
- Attendez 5 min et ajoutez l'eau. Laissez cuire à couvert, en remuant de temps à autre
- Une fois l'eau absorbée, salez et poivrez et c'est prêt !
- Conseil : une viande blanche (une tranche de rôti) ou 2 œufs bios en accompagnement et le tour est joué!