

Alimentation et santé

Les aliments sont source d'apports caloriques, donc d'énergie pour notre corps. Mais ce n'est pas l'unique raison pour laquelle nous mangeons. En effet, certains nutriments ont des pouvoirs plus importants pour assurer le bon équilibre naturel de notre santé. Parmi ceux-ci, il y a les « quatre aliments miracles » selon le professeur Robert Tocquet :

1) Le germe de blé et le blé germé

Etant donné sa composition, le blé germé constitue l'une des meilleures sources naturelles de fer, de magnésium, de protéines rares et de vitamines B et E. C'est un aliment équilibrant que l'on doit normalement absorber quotidiennement. Il favorise la digestion et agit comme tonique du système nerveux et de la nutrition.

2) La levure de bière

C'est un des aliments le plus complets qui possède une combinaison parfaite de substances nutritives importantes ou rares, très assimilable pour le corps humain. Prise à chaque repas, mélangée à un légume ou à du potage, 1 cuillère à café pour les enfants et 1 ou 2 cuillère à soupe pour les adultes, la levure de bière est un aliment qui compense les carences et qui joue un rôle protecteur de notre foie. De plus, elle agit sur l'équilibre de la flore intestinale et lutte contre les germes pathogènes.

3) Le persil

Ce modeste condiment est très riche en éléments précieux tel que la vitamine C (2 fois plus en proportion que le citron), le calcium et le fer. C'est un excellent antiseptique du sang et des intestins et un préventif du cancer. Enfin, il est un équilibrant naturel du corps grâce à son calcium très assimilable.

4) Le pollen

C'est l'aliment « miracle » par excellence. Associé à un peu de miel, il assure la croissance des larves d'abeilles d'une manière extraordinaire puisqu'en 6 jours leur poids est multiplié par 500. L'analyse chimique montre que le pollen renferme des protéines, des sucres, des graisses, des matières minérales, des oligo-éléments, toutes les vitamines, des hormones etc. Légèrement laxatif, il désintoxique l'organisme. On le mange quotidiennement 1 à 2 cuillères à café, dilué dans de l'eau, du café ou du thé tiède. Il faut éviter toute cuisson qui détruirait certaines vitamines.

Bien entendu, consommez tous ces aliments sous forme la plus naturelle possible, donc de préférence biologique.

Philippe.



Image microscopique de pollen

RAPPEL IMPORTANT

**Assemblée générale extraordinaire
Le jeudi 15 Octobre 2015 à 18h00
Dans les locaux de la Coudraie**

Ordre du Jour : modification des statuts.

Feuille de Chou N°119

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

semaine n°41
du 05 au 11 Octobre
2015

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

Cure de saison

L'être humain est assujéti à des rythmes naturels. Il doit, pour être en harmonie avec la Nature, les respecter. C'est pourquoi, il est souhaitable de faire des cures saisonnières qui ont pour but d'avoir un gain de vitalité, un teint lumineux, une consolidation de l'immunité et surtout une remise en phase avec les rythmes des saisons et de la nature.

Au printemps, on s'occupe principalement du foie et de la vésicule biliaire. En été du cœur et de l'intestin grêle, des poumons et gros intestin à l'automne, de la vessie et des reins en hiver. Voici une liste d'aliments détoxifiants : artichaut, avocat, ail, huile d'olive, eau, thé vert, chou, brocoli...



Exemple de cure de détoxification au raisin :

La cure de raisin est connue depuis au moins deux siècles comme une des thérapies naturelles les plus efficaces.

Cette cure de détox permet de régénérer votre organisme, agressé en permanence par le stress et les polluants extérieurs. Elle agirait sur plusieurs troubles et signes de fatigues de l'organisme : insomnies, problème de peau, fatigue et nervosité.



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Mesclun	*	Kg	10,00 €	0.200 Kg	2,00 €	0.200 Kg	2,00€
Carottes	Napoli	Kg	3,00 €	0.500 Kg	1,50 €	0.900 Kg	2,70 €
Tomate ancienne	**	Kg	4,00 €	0.600 Kg	2,40 €	0,600 Kg	2,40 €
Tomate cerise	variés	Kg	10,00 €	0,250 Kg	2,00 €	0,250 kg	2,00 €
Courge	***	pièce	2,00 €	1 Kg	2,00 €	1 Kg	2,00 €
Courgette	****	Kg	3,00 €			1 Kg	3,00 €
Salade	Batavia	pièce	1,00 €			1 Kg	1,00 €
TOTAL					9,90 €		15,10 €

* Mizuna vert et rouge, Pourpier, Batavia verte et rouge

** Cœur de bœuf rouge, Cendel, Cornue

*** Red Cury, Sucrine ou Alligator

**** Tempra, Floridor ou Parador.

Echos des Jardiniers

Départ de Jennifer après un an passé aux Maraîchages de la Coudraie.

Arrivée de 3 nouveaux salariés : Justine, Annie et Yohann...

Nous leurs souhaitons la bienvenue dans notre ferme.

Zoom sur le jardin

Plantations : épinards, chicorée verte et rouge

Semis : repotage du persil

Entretien : récolte des pommes de terre et ramassage des courges au Corniguel

Bricolage : aménagement du camion (étagères).

Le légume de la semaine...

...et sa recette : le mesclun



Coquille Saint – Jacques sur lit de mesclun*

Ingrédients (pour 4 personnes) :

200 grammes de mesclun
300 grammes de lardons fumés
500 grammes de coquille Saint-Jacques
Ail, persil,
Vinaigre balsamique ou jus de citron

Préparation :

Faire revenir les lardons, puis réserver dans un saladier

Faire revenir les coquilles saint jacques avec du beurre, l'ail et le persil finement ciselés, puis rajouter les lardons en fin de cuisson

Versez le tout dans un saladier remplis de votre mesclun.
Assaisonnez de vinaigre balsamique ou d'un jus de citron frais,
servez et dégustez ...

* Vitamines C, K, A, E, Omega-3,