

## Echange entre Jardin

Une équipe de 7 salariés de la Coudraie est partie à Pont Scorff. Nous avons été reçus par Jean François un encadrant. Nous avons visité leur ferme entourée de forêt. Nous avons adoré leur site ! On a travaillé la matinée : déplacé des courges pour mettre sur palette et parlé de nos différences de savoir-faire entre nos champs. Le midi, leur cuisinier nous a préparés de la courge farcie aux riz et viande hachée et pour accompagner ceci, une petite salade fraîchement cueillie du matin (tomate, poivron, salade, oignon). Nous avons eu droit à un dessert de qualité composé de fruit sur un nappage de crème fouetté sur une coupelle en chocolat .Ils nous ont proposé après cela une petite visite de leur site et des environs. Nous avons longé le Scorff jusqu'au manoir de Kermault. A la suite, nous avons fait une petite virée dans la forêt, c'était magnifique ! Annick, notre directrice, nous a montré et appris les espèces d'oiseaux (l'aigrette, le martin pêcheur, le héron cendré) et des essences d'arbres qui se trouvaient en ces lieux.

C'était un moment inoubliable.

**Kevin.**



L'arrivée au Jardin de Pont Scorff



La visite du Jardin



Le délicieux repas !



Promenade le long du Scorff.

# Feuille de Chou N°120

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 42  
Du 12 au 16 Octobre  
2015

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

## « Le Tro Breizh des Jardiniers »

C'est une journée d'échange entre tous les jardins bretons du réseau des Jardins de Cocagne bretons. Nous avons reçu Kerbellec et sommes allés visiter Pont-Scorff.

A cette occasion la Coudraie a reçu le jardin de Kerbellec (à Saint Thurien) et nous avons été reçus par le jardin de pont Scorff

Gildas et Solenn, notre animatrice réseaux, ont accueilli à la Coudraie et présenté notre champ, nos plantations, nos semis, nos projets personnels (la table de Aelig, le toilette sèche en construction de Philippe).

Ils ont échangé entre ouvriers des différences entre leur Jardin et le nôtre. Le midi, ils ont partagé un repas, fait par notre équipe : Véronique, Céline, Sophie, Solen. Au menu : une salade de tomate, poivron, échalote et du mesclun, un gratin de légumes avec omelette au fromage et comme dessert un crumble aux pommes de la Coudraie. L'après-midi, l'ensemble de l'équipe de la Coudraie et de Kerbellec est allée au musée d'art contemporain « Le Quartier ». Grâce à la présentation de Nyima, l'animateur du musée, ce lieu, d'un prime abord insolite, s'est révélé passionnant !



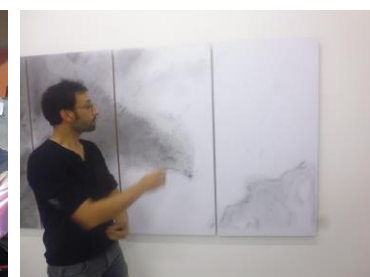
Le mélange du crumble



L'arrivée de Kerbellec



Le midi tous ensemble



L'animateur du musée



RESEAU COCAGNE



CERTIFIÉ PAR CERTIS FR-BIO-13  
AGRICULTURE FRANÇAISE



AB  
AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE



l'Europe  
s'engage  
en Bretagne  
avec le FSE

## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Salade	Ostralie	Pièce	1,00€	1 pièce	1,00 €	1 pièce	1,00 €
Pomme de terre	Margo	Kg	2,00€	1 kg	2,00€	1 kg	2,00 €
Basilic	Rouge, Aton, Citron, grand vert	Botte	1,00€	1 Botte	1,00 €	1 Botte	1,00 €
Poireau	Farinto	Botte	2,00€	1 Botte	2,00 €	1 Botte	2,00 €
Carotte	Starca	kg	2,80€	0,500 kg	1,40 €	1 kg	2,80 €
Betterave cuite	Bolivar	Kg	6,00€	0,400kg	2,40€	0,400kg	2,40€
Tomate	Variées	Kg	4,00€			0.500kg	2,00 €
Poivron/Aubergine	Fiesta/ Shakira	kg	4,40€			0,500kg	2,20 €
Mesclun	Mizuna, roquette	kg	10,00€			0.200kg	2,00 €
<b>TOTAL</b>					<b>9,80 €</b>		<b>17,40€</b>

## Echos des Jardiniers

Nous avons eu le départ de Stéphane l'encadrant. Encore merci pour ton savoir, à très vite on espère ! Katleen notre encadrante est de retour !

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** Chicorée vert et rouge

**Récoltes :** Courge , Pomme de terre

## Idee sortie

Le 17 octobre, à l'occasion de la Journée mondiale du Refus de la Misère, des associations quimpéroises co-organisent une journée d'animations, dont la projection du film documentaire « Se battre » à 19h30 (MPT de Penhars).

Renseignements : 02 98 55 20 61

## Le légume de la semaine...

## ...et sa recette : le poireau\*



### Potage velouté de poireaux

### aux pommes de terre

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1/2 litre de lait
- 1/2 litre d'eau
- 50 g de beurre
- crème fraîche
- sel, poivre
- basilic ciselé

#### Préparation :

Faire revenir les poireaux (bien lavés et émincés) avec le morceau de beurre, puis ajouter les pommes de terre.

Remuer et ajouter l'eau et le lait. Saler, poivrer. Cuire 1/2 heure.

Mixer le potage, puis ajouter la crème fraîche et le basilic ciselé.

#### Remarques :

Potage très rapide, mais de bonne qualité, Bon appétit !



Le poireau contient plus de 90 % d'eau, il est donc très peu calorique.

Riche en vitamine B9 et B6, source de fibres.

Sa teneur en potassium est très élevée, celle de sodium très basse : ceci lui confère des propriétés naturellement diurétiques, il est aussi nommé « le balai de l'intestin » !