

# - Notre dégustation de pommes -

## « Mangez des pommes ! »

Après avoir récolté les pommes du verger de la Coudraie, nous avons procédé à une dégustation. Voici un échantillon de nos appréciations.

**Boskoop** : Variété de pomme à couteau d'intérêt commercial, gros fruit, productrice, très sensible à la tavelure et à l'oïdium. Nous l'avons trouvée douce, sucrée, croquante, légèrement farineuse.

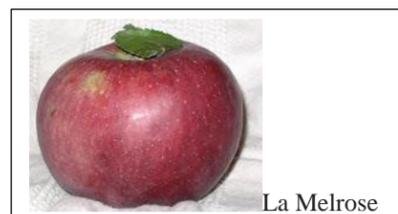
**Improved black Stayman** : Découverte au Kansas en 1875, grosse pomme rouge à chair blanche, productive, maturité tardive, à croquer et à cuire. Conservation de décembre à avril. Parfumée, sucrée, ferme, croquante.

**Melrose** : Assez ferme, peu sucrée, un peu acidulée, parfumée, croquante, assez fine et juteuse. Récoltée fin septembre. Conservation de septembre à mars.

**Reinette du Canada** : Acide, chair sucrée et très parfumée. Maturité : octobre, conservation jusqu'à février.

**Clocharde** : Pomme à couteau, chair parfumée, ferme et juteuse, très agréable au goût. Récolte : mi-octobre. Maturité : décembre à mars.

La pomme est un fruit santé par excellence grâce à son faible apport calorique, sa grande richesse en antioxydants et sa forte teneur particulière en fibres. L'apport énergétique de la pomme provient du fructose et de glucides assimilables lentement dans l'organisme. Elle peut se consommer sans modération pour les sportifs. La source de Vitamine C se trouve dans la partie externe de la pulpe et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme 4 à 5 fois plus de cette vitamine énergétique que le reste du fruit. On vous recommande alors de consommer des pommes bio, moins touchées par les pesticides car mieux vaut croquer la pomme sans l'éplucher !



# Feuille de Chou N°121

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 43  
Du 19 au 25 octobre  
2015

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

## Réunion découverte sur L'espace info énergies



A l'initiative de Valérie Andro, notre chargée d'insertion, sur proposition de la conseillère logement (Sandra BERGONIOU) et la conseillère insertion (Annick GOYON) du CDAS (Conseil Départemental du Finistère), une réunion d'information et d'échanges sur le thème des « économies d'énergies dans l'habitat » s'est déroulée mercredi 7 octobre au matin. L'information a été réalisée par Anthony LE GARREC, de l'organisme Quimper Cornouaille Développement. Nous avons abordé les thèmes suivants :

- \* Comment réduire ma facture énergie en terme de chauffage, éclairage, électroménager .....
- \* Comment lire ma facture
- \* Comment agir sur ma consommation d'eau
- \* Comment repérer les fuites d'eau
- \* Comment lire un compteur
- \* Quels sont les fournisseurs énergie....

Des lampes et des sabliers de douches ont été remis à chaque participant ... afin de pouvoir mettre en pratique ces informations. Toute l'équipe y a participé.

L'association Quimper Cornouaille Développement donne une information technique, indépendante, objective et gratuite. Un technicien répond à toutes vos questions.

-Face au développement de la précarité énergétique, le CDAS travaille à l'accompagnement des ménages soucieux de la maîtrise de leur budget et de l'environnement.



## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Radis noir	Poids d horloge	botte	1,60€	1 botte	1,60€	1	1,60€
Pdt	Margot	kg	2,00€	1,00kg	2,00 €	1,00kg	2,00 €
Haricot vert	émerit	Kg	6,00€	0,400 kg	2,40 €	0,400 kg	2,40 €
Poivron	fiesta	Kg	4,40€	0,350 kg	1,50 €	0,350 kg	1,50 €
Mesclun	varié	kg	10,00€	0,200 kg	2,00 €	0,200 kg	2,00 €
Navet	Globe violet	botte	1,60€			1	1,60 €
Tomate	variée	kg	4,00€			1kg	4,00 €
TOTAL					9,50		15,10 €

## Echos des Jardiniers

Christophe a suivi un stage dans une entreprise de menuiserie.

Philippe a eu un entretien pour une formation de cuisinier au GRETA.

Et moi-même, Céline, qui finit mon contrat dans une semaine, je recherche un emploi dans le Milieu de la vente donc je dépose des cv dans toutes les entreprises liées à ce domaine.

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** Chicorée, blettes.

**Semis :** Mesclun, roquette, mizuna, chicorée.

**Entretien :** Récolte des courges, tri des choux rouges et des courgettes, repiquage des choux

**Bricolage :** Désossage de palettes, agrandissement du coffre de Brin d'Avoine

**L'Agenda 2016 des Jardins de Cocagne est disponible !**

A partir de 10 agendas commandés, nous pouvons réaliser une commande groupée, ceci afin de vous éviter de multiplier les frais de port (disponibles sous 10 jours, à retirer au Jardin). Compter 8 € + 1€ de port. Pour plus de détails sur le produit : voir le site Internet du Réseau

(<http://www.reseaucocagne.asso.fr/exclusif-sortie-lagenda-2016-jardins-cocagne/>)

Je recueille les réponses pour le 15 novembre, au plus tard.

Solenn, animlacoudraie@gmail.com

## Le légume de la semaine...

### ...et sa recette



## Poêlée de haricots verts \*, de pommes de terre et de lardons.

Préparation: 20min - cuisson: 10min -  
2 personnes

### **Ingrédients:**

3 poignées de haricots verts frais  
2 pommes de terre moyennes  
1 paquet d'allumettes de lardons nature  
6 champignons de paris frais  
1 bouillon de légumes  
1 oignon  
1 gousse d'ail

### **Préparation:**

Commencer par équeuter les haricots verts et laver les rapidement (ne pas les faire tremper dans l'eau).

Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les haricots environ 25 minutes (jusqu'à ce qu'ils soient tendres). Parallèlement, faire cuire les pommes de terre, coupées en gros cubes, dans une casserole d'eau bouillante et faire revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse.

Eplucher l'oignon et l'ail, tailler les en petits dés et faites les blondir 2 minutes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.

Y ajouter les haricots et laisser cuir quelques minutes à feu doux ; incorporer le court bouillon puis les pommes de terre et les lardons (égouttés sur du papier absorbant).

Servir chaud ou tiède.

Source : La cuisine de Justine



Les haricots verts sont très peu caloriques, et source de fibres nécessaires pour assurer un transit intestinal normal. Leurs atouts spécifiques sont les vitamines C (indispensable pour assurer la construction et l'entretien du tissu conjonctif ; c'est aussi un antioxydant très efficace) et B9 (nécessaire pour la croissance et la multiplication des cellules).