

La récolte des pommes de terre, tout un chantier... !

Cette semaine, nous avons fait la récolte de pomme de terre.

Récoltées à la main, les pommes de terre sont tout d'abord extraites du sol à l'aide d'un outil installé sur le tracteur. Tout au long des rangs fraîchement retournés, chacun s'affaire à récolter les pommes de terre, remplissant tour à tour des caisses de notre tubercule favorite.

Ces caisses sont collectées dans un espace de stockage aménagé d'un sol surélevé à l'aide de palettes et entouré par des bâches noir, afin de protéger les pommes de terre de la lumière durant leur conservation, et de permettre une bonne aération du sol. Une fois récoltées, les pommes de terre peuvent être conservées jusqu'au mois de mars 2016 de quoi passer la saison au chaud !

Sophie



Feuille de Chou N°122

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



Les Maraîchers
de la Coudraie

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

Semaine n°44
Du 26 au 30 Octobre
2015

Visite de la Présidente du Conseil départemental

Le Vendredi 25 septembre dernier, en matinée, la Présidente du Conseil départemental 29 (ex Conseil général), Mme Nathalie SARRABEZOLLES, accompagnée d'une dizaine de Conseillers départementaux ainsi que de Mr Antoine GABRIELE, Vice-président de Quimper-Communauté, a visité le Chantier d'insertion.

En tant que Président, j'ai rappelé les objectifs du Chantier.

La Directrice, Annick, a présenté la structure.

La Chargée d'insertion, Valérie, a développé les mesures d'accompagnement des salariés en parcours d'insertion.

L'Encadrant technique, Stéphane, a commenté la visite dans les tunnels et sur le site.

La Présidente du CD 29 et les Conseillers départementaux ont été très intéressés par la structure des Maraîchers, le support d'activité de maraîchage bio et le travail réalisé par les salariés.



Un panier de légumes, fruit concret de la production du Jardin, a été offert à la Présidente du Conseil départemental à la fin de la visite.

De l'avis de tous, cette rencontre a été trop courte mais un autre rendez-vous attendait les Élus.

Le Président, Henri DRÉAN



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Carottes	napoli	Kg	2,80 €	0,800 Kg	2,40 €	0,800 Kg	2,40 €
Courge	Musquée	Kg	2,80 €	1 kg	2,80 €	1 kg	2,80 €
Navet	Globet violet	Botte	1,60 €	1	1,60 €	1	1,60 €
Mesclun	Varié	kg	10 €	0,200 kg	2€	0,200 kg	2 €
Panais	Demi-long de Guernesey	kg	2,80 €	0,400 Kg	1,10 €	0,400 Kg	1,10 €
Tomates	Variée	Kg	4,00€			1 kg	4,00 €
Radis rose	Flamboyant	botte	1,20 €			1	1,20 €
TOTAL					9,90 €		15,10 €

Zoom sur le jardin

Plantations : Persil
Semis : Mâche et roquette
Entretien : Mottes à l'aide de la motteuse, désherbage des poireaux au Corniguel. Ramassage des patates à la Coudraie.

Diététique Chinoise

Yves, nouvel adhérent des Maraîchers et professeur de Tai Chi Chuan, ouvre cette nouvelle rubrique dans la Feuille de Chou !

« Je propose, au fil des temps, des recettes de saison avec quelques explications énergétiques. Tout cela adapté à l'occident sans oublier le lâcher-prise, donc la fête sans prise de tête !

La civilisation chinoise, vieille de 3000 ans, a toujours cherché, depuis ses débuts, à prolonger la vie en alliant santé, voie du milieu, jovialité. Aussi, l'alimentation devint la première et la racine fondamentale de la médecine traditionnelle. Au fil des siècles et de nombreuses expérimentations, cette culture a construit une diététique en accord avec les lois du Ciel et de la Terre. »

(...) la suite dans la prochaine Feuille de Chou !

Le légume de la semaine... et sa recette



Gratin de panais

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de racines de panais
- 200 g de pommes de terre
- 150 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 150 g de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- 25 g de beurre

Préparation de la recette : Brossez et lavez soigneusement les racines de panais. Les couper en rondelles épaisses et les faire précuire à l'eau salée pendant une dizaine de minutes.

Faire cuire à moitié les pommes de terre dans de l'eau, les éplucher et les couper en rondelles.

Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé.

Saler et poivrer.

Napper de crème, recouvrir du reste de fromage puis de chapelure, parsemer la surface de quelques morceaux de beurre et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.