

Et merci à tous les Adhérents aux paniers de légumes sans qui les Maraichers n'existeraient pas

Côté Conseil d'Administration : Je veux vraiment remercier toutes les personnes du CA qui ont monté et créé les Maraichers de la Coudraie. Sans eux rien n'aurait été possible, et tout cela bénévolement. Bravo ! Merci de la confiance que vous m'avez accordée. Un remerciement particulier pour le président Henri Dréan.

Bonne continuation à Annick et tous mes collègues de boulot et longue vie aux Maraichers de la Coudraie.

PS. : J'ai oublié de vous dire j'ai eu 50 ans cette année et j'ai besoin de prendre mon sac à dos pour aller vers d'autres horizons. **Gildas**



Journée « Adhérents » le samedi 28 novembre.

Le Samedi 28 novembre, l'Association vous invite, en qualité d'Adhérent(e)s, à une matinée « Echange-Débat » sur le thème de **l'Insertion Professionnelle**. De 10 à 12h, **Valérie Andro, conseillère en insertion à la Coudraie**, accompagnée de deux salariés en parcours, présentera le travail d'accompagnement socioprofessionnel réalisé au Jardin.

Ensuite, nous vous convions à partager un repas, préparé par les salariés en parcours et Aïda, animatrice des ateliers « Cuisine » à la MPT de Penhars.

L'actualité nous fera nous rencontrer dans le cadre de « La semaine européenne de réduction des déchets » (du 21 au 29 novembre). L'après-midi de ce samedi 28, nous vous proposons un atelier sur le compostage, animé par Charly Rio du Groupement des Agriculteurs Bio, et des visites de la Ferme par les salariés !

Enquête de satisfaction.

Votre avis nous est précieux !

Vous trouverez, joint à cette Feuille de Chou, un questionnaire qui nous permettra de recueillir vos avis et de nous guider dans les orientations à venir.

Vous pourrez nous déposer vos questionnaires complétés, à La Coudraie ou dans vos paniers, pour le samedi 28 novembre, au plus tard.

Une restitution publique sera organisée début 2016. Merci d'avance !

Solenn.

Feuille de Chou N°123

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 45
Du 2 au 8 Novembre
2015

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

Départ de Gildas de La Coudraie

Juste un petit mot pour vous dire que je quitte les Maraichers de la Coudraie (je ne suis pas doué pour écrire mais je vais essayer quand même).

COTE CHAMP : J'ai été le premier salarié (12 septembre 2012), le boulot a été très intense, il y a eu toute la mise en place (tunnel, forage, bassin etc...)

Les premiers semis en janvier 2013, la 1ère récolte et vente début juin 2013 lors 1^{er} petit déj bio. Puis le début des paniers : 40 par semaine en 2013, puis 60 et 80 en 2014, et 120 actuellement. Je pense que les Maraichers sont sur de bons rails.

COTE INSERTION : Beaucoup de très belles rencontres avec des larmes, du rire, et de l'émotion, c'est génial mais ça remue. J'ai appris beaucoup du genre humain. Un merci particulier à Valérie qui m'a appris des choses sur l'insertion.

Je veux remercier tous les salariés en insertion (c'était génial) et tous les partenaires : Christelle Baron (ACTIFE), Nicole Cansier (POLE EMPLOI), Annick Goyon et Christine Prat (Conseil départemental) Françoise Dupuy (Mission locale)

COTE VENTE : Je veux remercier Éric, responsable de la cuisine du collège de La Tourelle et toute son équipe (qui font un super boulot). Pour tous les échanges chaleureux avec moi comme avec les salariés en parcours Aly et Mehdi et toute l'équipe du magasin Ty BIO à Fouesnant avec qui j'ai toujours eu de très bons rapports.
...../p. 4



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireau	Farinto	botte	2,00 €	1	2,00 €	1	2,00 €
Oignon	Rosé	Kg	2,80 €	0,500 Kg	1,40 €	0,500 Kg	1,40 €
Mesclun	Mélange	Kg	10 €	0,200 Kg	2,00 €	0,200 Kg	2,00 €
Rutabaga	A collet jaune	Kg	2,80 €	0,500 g	1,40 €	0,500 Kg	1,40 €
Chou	Pommé	Kg	2,80€	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Radis	Arménien	Botte	1,20€			1	1,20€
Carottes	Starca	Kg	2,80€			1 Kg	2,80€
Tomate	Varié	Kg	3,00€			0,500 g	1,50 €
TOTAL					9,60 €		15,10 €

Zoom sur le jardin

Plantations : Salades

Semis : Carotte et radis

Entretien : désherbage, courges (au Corniguel)

Bricolage : bricolage d'une armoire pour le dépôt d'Ergué Armel.

Diététique Chinoise

Le quotidien "chinois" jusqu'au 19^{ème} siècle obéissait à ces lois:

- Harmonie complémentaire des contraires (yin -yang)

Renforcement des trois plans de la vie (Terre-Humain-Ciel)

- Loi des 4 saisons (printemps, été, automne, hiver)

- Loi des 5 climats énergétiques (bois, feu, terre, métal, eau)

- Loi des 4 températures (chaud, froid, tiède, frais)

- Loi des 6 saveurs (le sucré, le salé, l'acide, l'amer, le piquant, l'astringent)

- Loi des souffles dans les 12 méridiens.

A partir de ces racines, l'alimentation saine à la chinoise va se déployer. Tout un jeu de subtilités, de résonances vont s'élaborer. Nous aurons une diététique juste, harmonieuse, et joyeuse.

Une recette illustrera ces principes dans la Feuille de Chou de la semaine prochaine !

Le légume de la semaine... et sa recette



Chou pommé braisé aux chipolatas

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou bien serré de 1 kg environ
- 70 g de beurre ou margarine
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 8 chipolatas
- 2 cuillère à soupe de vinaigre
- sel, poivre

Préparation :

- Débarrassez le chou de ses feuilles flétries. Lavez-le. Supprimez-en les côtes épaisses. Coupez-le en tranches et bouillir 10 min dans de l'eau salée. Egouttez aussitôt.

- Dans une cocotte, faites revenir oignon et carotte dans la margarine. Ajoutez le chou, l'ail, sel, poivre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 1 heure.

- 5 min avant de servir, faites cuire doucement les chipolatas dans la margarine ou le beurre dans une poêle.

- Mettez le chou dans un plat creux et les chipolatas dessus. Versez 2 cuillères à soupe de vinaigre dans la poêle restée sur le feu. Mélangez en grattant avec une cuillère en bois et versez sur les choux.