

Visite d'un groupe d'étudiants

Le jeudi 5 novembre nous avons eu la visite de l'I.U.T (Institut de l'Université de Bretagne) de Quimper. Une vingtaine d'étudiants en licence Pros dans la Protection des Cultures et Développement Durable avec leur professeur de botanique Fanch Duros, est venue visiter la ferme.

Ils ont été ravis par la diversité de nos adventices (mauvaise herbes), et par le goût du légume bio, dont certaines variétés leur étaient inconnues (notamment le persil racine).

Certains des étudiants ont pour projet professionnel de se lancer et de s'installer en maraichage raisonné ou biologique.

Des échanges ont été fructueux avec le professeur, les étudiants, la directrice et les encadrants. Cette visite a permis de faire découvrir un chantier d'insertion, un autre fonctionnement par rapport aux autres entreprises.

Sophie.

Katleen explique
la pépinière des jeunes plants



Les étudiants écoutent Katleen



Diététique chinoise - « Les 4 saisons »

HIVER : dominante de légumes racines, viandes sauvages, fruits de mer, céréales chaudes. Nourrir les reins, préparer le printemps.

PRINTEMPS: dominante de légumes jeunes pousses ras du sol, jeunes animaux, poissons de rivière. Nourrir le foie, préparer l'été.

ETE: dominante de fruits, légumes-tiges, feuilles en hauteur, peu, pas d'animaux céréales fraîches. Nourrir le cœur, préparer l'automne.

AUTOMNE: dominante de céréales, légumes retombants à feuilles, fruits tardifs, poissons de mer, œufs. Nourrir les poumons, préparer l'hiver.

La 5ème saison (TERRE) intervient entre chaque saison et rééquilibre une saison lorsqu'il y a disharmonie comme l'ail, l'aubergine, la carotte, la betterave, la châtaigne, le céleri branche, le chou...

Yves.

Feuille de Chou N°125

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 47
Du 16 au 20 Novembre
2015

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

Les légumes racines

Parmi la multitude de plantes potagères qui poussent dans les jardins, il y a une catégorie de légumes qui vient garnir, en période de froid, les étals des primeurs, ainsi que nos marmites. Il s'agit des légumes racines, ceux dont on mange la partie souterraine. Cette catégorie regroupe de nombreux légumes, de familles et d'apparences différentes botaniquement parlant. Toute racine ou tout rhizome ne se consomme pas. Pour être considérés comme légumes, il faut qu'ils soient « tubérisés », c'est à dire transformés en tubercules. Un tubercule est un organe stockant des aliments de réserve. Il se trouve ainsi « gonflé » par ces derniers. On reconnaît comme « racines tubérisées » la carotte, le panais, la betterave, le navet ou le radis, et comme « rhizome tubérisé », la pomme de terre, le topinambour, le gingembre. Ceux-ci contiennent des glucides et fournissent de l'énergie. Ils sont peu caloriques, riches en fibres et les plus colorés sont riches en provitamine A. On y trouve aussi des vitamines (exemple : A, B, C, E, J et K) Ce sont des bombes de vie !



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Radis noir	Noir rond	botte	2,80 €	0, 500 Kg	1,40 €	0, 500 Kg	1,40 €
Pomme de terre		Kg	2,00 €	1 Kg	2,00 €	1 Kg	2,00 €
Salade	Kiribati	Pièce	1,00 €	1	1,00 €	1	1,00 €
Navet	Globe Violet	Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Panais	Guernesey	Kg	2,80€	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Persil/Thym	Commun	Botte	1,20 €			1	1,20 €
Céleri	Rave	Kg	2,80€			0, 750 Kg	2,10€
Carotte	Starca	Kg	2,80€			0, 650 kg	1,80 €
TOTAL					10,00 €		15,10 €

Echo des Jardiniers

Trois salariés sont en stage cette semaine :

Stéphane est à « Bellocq Paysage » ; Gérald est à « Surdiscount » et Solen au restaurant « Les remparts » à Quimper.

Merci à la généreuse association locale qui nous a fait un don de 3 ordinateurs et de mobilier de bureau. Valérie Andro.

Zoom sur le jardin

Plantations : Cotes de blettes et petit pois.

Semis directe°: 2 planches de carotte et radis.

Entretien : Arrachage des aubergines, poivrons et le basilic.

Bricolage : Réparation d'une armoire.

Récolte : Betteraves, Navets, Radis noir.

Le légume de la semaine... et sa recette



Duo Thon et Radis Noir

Pour 4 personnes, temps de préparation 30 minutes

Ingédients :

- 180g de miettes de thon
- 1 botte de radis noirs
- 50 g d'amandes concassées
- 10 à 20g de gingembre frais haché
- 10 cl de lait de coco
- 1 pincée de 4 épices
- 1 bouquet d'aneth frais
- 50 g de pignons de pin
- 1 jus 1/2 de citron
- 1 gousse d'ail

Préparation : - Laver et éplucher les radis noirs puis les râper dans le sens de la longueur à la mandoline ou avec une râpe à petits trous, pour obtenir des filaments très longs ou cheveux d'ange. Réserver dans un bol au frais.

- Verser le lait de coco et 50g de thon dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Puis ajouter le gingembre, la 1/2 gousse d'ail et une pincée des 4 épices. Débarrasser la pâte dans un bol.

- Ajouter le reste du thon, les amandes hachées, saler et poivrer et ajouter un 1/2 jus de citron.

- Malaxer avec les mains ou à la cuillère pour obtenir une pâte homogène puis faire des petites boules rondes d'un diamètre de 2/3 cm. Prendre les cheveux d'ange et enrouler à la main les radis autour des boules de pâte.

- Dans le mixeur, placer le jus de citron, les pignons de pin, et l'aneth. Mixer, saler et poivrer. Puis ajouter 5 cuillères à soupe d'eau petit à petit, jusqu'à obtenir une texture crémeuse, voire liquide.

- Prendre les cheveux d'ange et enrouler à la main les radis autour des boules de pâte. Servir les boules de thon sur un plat rectangulaire accompagnées de la sauce dans un bol.