

## Atelier « Cuisine » à La Coudraie !

Mercredi 11 Novembre nous avons reçu dans nos locaux Aïda et Ilknur de la MPT de Penhars, qui nous ont aidé, Julie, Esther et Yoann à préparer un caviar d'aubergine ainsi qu'une soupe de courge pour le repas du midi. C'était délicieux !



C'est Aïda, accompagnée de 3 salariés, qui préparera le couscous végétarien du samedi 28 novembre, auquel vous êtes tous conviés.

Yoann.

## Organisation des congés de Noël

Dès à présent, merci de penser à m'indiquer vos suspensions de livraisons pour la période des Fêtes, et ceci avant le vendredi 11 décembre !

### N.B :

- La livraison du vendredi 25 décembre est décalée au jeudi 24. Exceptionnellement, il n'y aura pas de permanence à la MPT d'Ergué Armel ce jour-là. Vos paniers seront directement déposés dans le coffre.
- Entre Noël et le Jour de l'An (semaine N°53 : du 28/12 au 3/01), il n'y aura pas de livraison de paniers.

Solenn.

[animlacoudraie@gmail.com](mailto:animlacoudraie@gmail.com)

# Feuille de Chou N°126

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 48  
Du 23 au 29 Novembre  
2015

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

## La Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Sur Quimper Communauté, en 2014, chacun d'entre nous a jeté 327 kilos de déchets dans les poubelles et colonnes de tri auxquels s'ajoutent les 287 kilos apportés en déchèterie.

Pourquoi jette-t-on tous les ans 40 kg de déchets de cuisine par personne, alors qu'il est si simple d'en faire du compost pour les plantes? Un exemple de questions auxquelles la semaine européenne de réduction des déchets se propose de répondre par des actions concrètes et des gestes simples qui vous seront exposés au travers d'animations, spectacles et conférences.

Dans ce cadre, les Maraîchers de la Coudraie vous invitent, le 28 novembre, à deux ateliers ouverts à tous, « J'aménage mon Jardin pour ne plus avoir à le traiter » et « Je prépare à la maison mes produits d'entretien du Jardin »

Cet évènement se tient du 21 au 29 novembre. Vous pouvez trouver des informations complémentaires ainsi que le programme complet de la semaine dans l'onglet actualités du site internet « Quimper-communauté.fr » [www.quimper-communauté.fr](http://www.quimper-communauté.fr) ou sur le site des Maraîchers de la Coudraie <http://panierbiolacoudraie.org/>.



## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Epinards	Matador viking	Kg	4,40 €	450 g	2,00 €	450 g	2,00 €
Chou	pomme	Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Courges	Musquée de Provence*	Kg	3,00 €	1,200 Kg	3,60 €	1,200 Kg	3,60 €
Betteraves cuites	Bolivar	Kg	6,00 €	250 g	1,50 €	250 g	1,50 €
Rutabaga	A collet jaune	Kg	2,80 €			350 g	1,00 €
Echalotes	Red sun	Kg	5,00 €			500 g	2,50€
Persil	Tubéreux	Kg	3,50€			430 g	1,50 €
<b>TOTAL</b>					<b>9,90 €</b>		<b>14,90 €</b>

## Diététique chinoise

Une petite recette de saison (automne-hiver) qui vise la tonification des reins.

Les reins gouvernent l'énergie de fondation du corps physiologique, la libido, la créativité, le désir de vivre, les dents, les cheveux, le système osseux, les défenses immunitaires.

- Préparer une solution alcoolique avec 3,7 g de raisins secs + 3,7g de ginseng (de Corée de préférence, bio) pour 1 l d'alcool,

-Frictionner la région lombaire chaque matin durant 28 jours. Ce mélange peut aussi se boire mais ne pas oublier le massage avant l'ingurgitation orale (2 verres max).

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : Navets en botte, chou, mizuna, roquette, persil.

**Entretien** : Trie des courges et des oignons.

**Bricolage** : Création de tranchée pour une amélioration de l'ouverture des serres.

**Récolte** : Panais, carottes, navets, persil

## Le légume de la semaine... et sa recette



## Samossas chèvre épinards

Pour 4 personnes, temps de préparation 40 minutes

### Ingrédients

- 10 feuilles de bricks
- 800g d'épinards frais
- 1 oignon frais
- 125g de fromage de chèvre frais nature
- 1 oeuf
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation

#### Préparation de la farce

Lavez les épinards, enlever les tiges. Faites-les cuire dans une cuillère à soupe d'olive. Salez, poivrez.

Rajoutez les oignons émincés très finement, puis le fromage de chèvre.

Enfin vous pouvez rajouter un œuf pour lier la farce.

#### Pliage des samossas

Découpez la feuille de brick en deux.

Pour chaque demi-feuille : pliez-la en deux dans le sens de la longueur, déposez une bonne cuillère à soupe de farce au bout, puis repliez la feuille de façon à former des triangles.

#### Cuisson

Faites frire 20 minutes les samossas dans de l'huile d'olive bien chaude.

Déposez sur une feuille de papier absorbant, pour éponger l'huile.

Dégustez accompagné de quelques feuilles de salade.