

La Journée « Adhérents » du 28 novembre

Samedi 28 novembre, nous avons accueilli les adhérents à la Coudraie. On a commencé par un diaporama présentant le travail d'insertion réalisé sur le chantier. Yoann et moi-même avons parlé de notre parcours, Herminia une ancienne salariée, a expliqué ensuite ce qui s'était passé après son départ de la Coudraie.

En parallèle, dans le cadre de la semaine européenne de réduction des déchets, organisé par Quimper Communauté, nous avons accueilli Charly Rio du Groupement des Agriculteurs Bio. Une dizaine de personnes ont assisté à ses ateliers « Jardin » présentant les traitements naturels à base de décoctions, les plantes compagnes de nos jardins, la façon de réaliser un bon compost...

A midi, nous nous sommes réfugiés sous le hangar principal, où nous attendait un couscous végétarien, préparé par Philippe et Alain et orchestré par Aïda notre cuisinière bénévole de la Maison Pour Tous de Penhars. C'était une merveille de manger ce plat, là, tous ensemble et dans la bonne humeur.

Après ceci, nous avons visité les champs, les serres, la pépinière malgré le temps en notre défaveur. La journée s'est terminée, nous repartons tous contents. Merci aux adhérents, c'était une journée bien sympathique !

Kévin.



Yoann, Kevin et Herminia



Phillipe, Alain et Aïda



Tous à table !



Visite du Jardin

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

Feuille de Chou N°127

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 49
Du 30 Novembre au 6
Décembre 2015

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

Noix et Châtaignes : la saison des oléagineux !

Les fruits à coques - noisettes, noix, châtaignes, amandes - connaissent un regain d'intérêt depuis que des études médicales ont montré leur rôle dans la prévention des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux.



Ces fruits à coques, dont on extrait parfois de l'huile, sont très riches en lipides ou graisses mono et polyinsaturés (appelées encore acides gras oméga 3), bénéfiques à notre santé, et pauvres en lipides insaturés (oméga 6), qui est responsables du mauvais cholestérol. Outre leur teneur en fibres et protéines, ils contiennent des minéraux et des vitamines dont la vitamine E en particulier. Celle-ci est reconnue comme très puissant pour lutter contre la détérioration des cellules saines.



Les châtaignes

On appelle « châtaignes » les fruits du châtaignier de nos forêts. Mais saviez-vous qu'on appelle marrons les plus grosses châtaignes (lorsqu'une seule graine se développe dans une bogue) A ne pas confondre avec les fruits du marronnier d'Inde – qu'on trouve dans les villes ou les parcs. Dans nombre de régions, du Limousin aux Cévennes et à la Corse, nos ancêtres les plus pauvres ont bien souvent dû leur survie hivernale à ces châtaignes et marrons séchés qu'ils récoltaient à l'automne.



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireau	Atlanta	botte	1.80 €	1botte	1.80€	1 botte	1.80 €
Carotte	Rodelika	kg	2.50 €	1kg	2.50 €	1kg	2.50 €
Navet	Préludio	kg	2.50 €	760kg	1.90€	760g	1.90 €
Pomme de terre	Alians	kg	1.80 €	1kg	1.80 €	1kg	1.80 €
Salade Mélangé	Batavia Chêne rouge	kg	10.00€	150g	1.50€	150g	1.00 €
fenouil	Géant Italie	kg	3.00 €			840g	2.50€
Radis noir		kg	2.50€			800g	2.00€
persil		botte	1.00€			1botte	1.00€
TOTAL					9.50€		15.00€

Echo des Jardiniers

Départ de Solen et Christophe. Bonne route et bon courage, on est avec vous !

Esther est en stage dans une boutique à Quimper.

Décembre arrive, le vent et le froid sont de la partie. Cette semaine, on a brûlé des cageots pour être au chaud !

Zoom sur le jardin

Plantations : plantation de jeunes pouces et mâche.

Entretien : Désherbage malgré le temps capricieux du mois de novembre, l'équipe des Jardiniers de la Coudraie s'est occupée de préparer le Jardin en vue de la visite du 28 novembre.

Diététique chinoise : Le petit déjeuner

Son but premier est de « rincer » les intestins, encrassés par une longue position horizontale durant la nuit.

Pour ce faire, une quantité relativement importante de boisson devrait être ingurgitée. Les Chinois préfèrent évidemment le thé, puisque cette boisson est à la fois tiède (donc ne demandant pas trop d'énergie pour être réchauffée par le tube digestif) et de nature fraîche (éliminant ainsi les inflammations éventuelles).

Le légume de la semaine...

Et sa recette



Risotto au fenouil.

Temps de préparation : 30 minutes Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 fenouil
- 80 g de beurre
- 1 oignon
- 250 g de riz
- 3/4 de litre de bouillon
- 100 g de parmesan
- 4 branches de persil
- sel et poivre

Préparation de la recette :

Couper le fenouil en très fines lamelles ou en petits dés.

Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feu doux et couvert).

Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud.

Cuire 20 mn (le riz doit être 'al dente').

Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé.

Parsemer de persil haché si vous le désirez.

Remarques :

Pour que le riz soit moins 'pâteux', vous pouvez le rincer avant cuisson en le mettant dans une passoire et en le passant sous l'eau.

Recette de Gruau aux noix : « Hu tao zhou »

Idée de petit déjeuner, recette d'Automne et d'Hiver

Pour 1 personne : 15 g de noix, 50 g de riz. Faire cuire le riz dans de deux fois son volume d'eau puis ajouter les noix. Se consomme tiède.

Donne de l'énergie aux reins et lombes, tiédit le poumon, calme la toux et l'asthme, humidifie les intestins, tonifie le cerveau, soutient l'intelligence.