

Prêle, consoude, fougère, et ortie

Pour renforcer la résistance de vos plantes, traiter certaines maladies ou éloigner les parasites de vos cultures, il existe des solutions 100% naturelles. Prêle, consoude, fougère, ortie, constituent un véritable arsenal végétal actif aux services des plantations ! Sous forme de purin, de décoction, de macération ou d'infusion, il est donc possible de soigner les plantes par les plantes de façon économique et écologique!



L'ortie : un fortifiant. Cette fausse mauvaise herbe très utilisée comme engrais (feuilles fraîches) aux pieds des plants de tomates et en traitement préventif du mildiou et de l'oïdium par pulvérisation de purin, devient aussi un insecticide contre les pucerons de vos rosiers et les doryphores de vos pommes de terre. Elle va apporter à vos légumes et plantes les nutriments nécessaires à leur croissance. Faites une cure d'ortie en poudre, contre les états de fatigue et les rhumatismes, débarrasse le corps de ses toxines. L'ortie en poudre provient d'une plante jeune (5 feuilles maximum) pour des propriétés optimales.



La consoude : un engrais. Elle est très facile à cultiver par bouturage ou morceaux de racines. Grâce à la potasse qu'elle contient, elle remplacera avantageusement votre engrais chimique car plus assimilable par les plantes. En effet, une poignée de feuilles séchées au fond du trou de plantation, au pied de vos arbustes fruitiers ou dans le sillon de vos pommes de terre favorisera leur floraison. Associée à l'ortie (azote) vous obtiendrez un engrais complet. Elle saura attirer les abeilles pour une meilleure pollinisation des plantes de votre jardin.



La prêle : un fongicide naturel. Très envahissante, on peut la planter dans un grand pot pour limiter sa propagation. Elle est très riche en silice, en oligo-éléments et sels minéraux. On l'utilise en prévention contre la rouille, la pourriture des fruits, les taches noires du rosier. La prêle en poudre, très riche en silice, vitamines et minéraux, a une action minéralisante sur l'organisme. Elle soulage les rhumatismes et les douleurs articulaires. Elle est utilisée dans les cas de fragilité osseuse, fractures, crampes et pour lutter contre la décalcification liée au vieillissement.



La fougère : un insecticide. Au jardin on va se servir de la fougère que l'on trouve en quantité dans nos forêts, comme paillis entre les plantations (efficacité anti fongique sur les fraisiers). Riche en oligo-éléments et sels minéraux (calcium et potassium). Fraîches, elles auront une action attirante sur les limaces puis en se décomposant les empoisonneront. Le purin de fougère, en pulvérisation, est un insecticide dans la lutte contre le puceron du pommier et le taupin de la pomme de terre. Utilisé pur, ce purin a également une action contre les limaces.

Yoann.

Feuille de Chou N°128

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 50
Du 7 au 12 Décembre
2015

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

La contribution des Maraîchers au 1er Forum de l'Économie Sociale et Solidaire



Ce Vendredi 26 Novembre après-midi, **le 1^{er} Forum de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS)** de Cornouaille a réuni 120 professionnels (Elus, Coopératives, Associations, Mutuelles, Fondations et Entreprises sociales) à la MJC-MPT de Kerfeunteun.

Les Maraîchers de la Coudraie y ont contribué par l'action de :

- Julie et Annie, salariées, qui ont donné un coup de main à la logistique
- Valérie, notre chargée d'insertion, qui a fait valoir son témoignage sur le thème : « l'importance de l'accompagnement social dans le projet professionnel »
- Annick, notre Directrice, qui a participé à l'élaboration du Guide des achats professionnels responsables en Cornouaille
- et moi-même en co-animant la table ronde « Améliorer ses pratiques d'achat responsable ».

1^{er} beau succès qui a permis de nombreux échanges entre les participants.

Henri Dréan, Président.



Composition du panier

| Légumes | Variété | Unité | P. U. | PETIT PANIER | | GRAND PANIER | |
|----------------|----------------------|-------|--------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | | | | Quantité | Prix | Quantité | Prix |
| Courge | Musquée de Provence* | Kg | 2,50 € | 1,250 Kg | 3,50 € | 1,250 Kg | 3,50 € |
| Rutabaga | A collet jaune | Kg | 2,50 € | 0,500 Kg | 1,25 € | 0,500 Kg | 1,25 € |
| Chou | Pommé | Pièce | 2,00 € | 1 | 2,00 € | 1 | 2,00 € |
| Betterave | Bolivar | Botte | 1,80€ | 1 | 1,80 € | 1 | 1,80 € |
| Panais | | Kg | 2,50 € | 0,500 Kg | 1,25 € | 0,500 Kg | 1,25 € |
| Epinards | Matador viking | Kg | 4,00€ | | | 0,400 Kg | 1,60€ |
| Oignon | Rosé | Kg | 2,80€ | | | 0,500 Kg | 1,40€ |
| Daïkon | | Kg | 2,50 € | | | 0,400 Kg | 1,30 € |
| Pomme de terre | | Kg | 1,80 € | | | 0,500 Kg | 0,90 € |
| TOTAL | | | | | 9,80 € | | 15,00 € |

Echo des Jardiniers

Arrivée d'une nouvelle salariée à la Coudraie, bienvenue Morgane !

Zoom sur le jardin

Plantations : Choux, Mizuna.

Entretien : Nettoyage des plants de fraises et des choux kale, trier les haricots cocos.

Diététique Chinoise

Sur les cinq climats énergétiques :

Le VENT (bois) peut s'allier à d'autres climats (chaud, froid, humide, sec). Concerne surtout le printemps en climat extérieur (météo), les colères refoulées ou trop souvent extériorisées pour ce qui concerne le climat intérieur.

Le CHAUD-SEC (feu) concerne surtout l'été en climat extérieur (météo). Pour ce qui concerne le climat intérieur la paranoïa, cruautés, tyrannies, refoulement de la générosité, de la compassion.

Le TIEDE-HUMIDE (terre) concerne la 5ème saison en climat extérieur (météo) en climat intérieur : obsessions, maniaqueries, excès d'intellect de cogitations inutiles.

Le FROID-SEC (métal) concerne l'automne. En climat intérieur : dépressions, mélancolies, négativisme systématique.

Le FROID-HUMIDE (eau) concerne l'hiver. En climat intérieur : phobies profondes, angoisses terrorisantes, désespoirs fondamentaux, excès de sexe.

Le légume de la semaine... et sa recette



Gratin de courge

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de courge
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 100 g de gruyère
- sel, poivre, noix de muscade

Préparation de la recette :

Faire cuire la courge dans une cocotte (suivre le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).

Après la cuisson, faire égoutter la courge afin qu'elle ait rendu toute son eau.

Mélanger les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade râpée.

Mélanger cette préparation à la courge.

Mixer le tout.

Verser dans un plat à gratin et parsemer du reste du gruyère. Faire cuire 30 min dans le four à 200°C.



Réseau des Jardins de Cocagne

Jointe à cette Feuille de Chou, une brochure du Réseau des Jardins de Cocagne, dont Les Maraîchers font partie, concernant le fond d'investissement mis en place à l'échelle nationale.