

A la Coudraie nous cultivons diverses variétés telles que des pâtissons, potimarrons, butternuts, green hokkaido, futsu, sucres, longues de Nice et musquées de Provence. Celles-ci peuvent se conserver environ 6 mois sans problème, dans un endroit bien sec.



Et le pâtisson ?

Pâtisson : ou artichaut d'Espagne, bonnet-de-prêtre, bonnet d'électeur, couronne impériale, de couleur blanche le plus souvent, mais également jaune, vert ou panaché. Il a la forme d'un béret ondulé et son goût ressemble à celui de l'artichaut cuit. Il est parfois consommé jeune, comme mini-légume.



Avec les courges, les recettes peuvent être nombreuses et variées, sucrées ou salées, chaudes ou froides.

Annie.

Organisation des congés de Noël

- 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.

Feuille de Chou N°129

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 51
Du 14 au 20 Décembre
2015

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

Les Courges !

Les courges font partie de la famille des Cucurbitacées. Le mot « courge » vient du latin cucurbita qui a également donné le mot « gourde » en français.

Les courges sont originaires d'Amérique centrale, où les fruits et surtout les graines étaient consommés par les Indiens depuis la nuit des temps, mais une grande part de leur évolution s'est déroulée en Europe où ont pris forme nombre des variétés cultivées aujourd'hui. Les Européens découvrirent les courges à la suite des expéditions de Christophe Colomb dans le Nouveau Monde au XVIème siècle. Ils en décrivent rapidement de très nombreuses variétés et en rapportèrent pour les jardins botaniques, avant de les cultiver comme légumes.

Quelques exemples de courges :

Potiron : le potiron pèse de 1 à 50 kg et peut parfois atteindre 1 m de diamètre. Sa couleur varie du vert foncé au jaune ou rouge vif. Le péricarpe est très épais. La chair fibreuse est le plus souvent de couleur orangée.

Potimarron : sa forme et surtout son goût lui ont valu le surnom de châtaigne. Le potimarron a généralement la forme d'une toupie, de couleur rouge brique mais aussi parfois rose, ou vert. Il pèse aux alentours de 2 kg et sa peau est assez épaisse.

Citrouille : la citrouille est ronde, avec une peau lisse-ou parfois couverte de « verrues »- dure et orangée, sa chair est jaune-orangé, sèche et sucrée. Le fruit peut peser de 15 à 50 kg.



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireau	Atlanta	Botte	1,80 €	1	1,80 €	1	1,80 €
Coulis		Bouteille	2,00 €	1	2,00 €	1	2,00 €
Courge		Kg	2,80 €	1	2,80 €	1	2,80 €
Fenouil	Géant Italie	Pièce	0,40 €	1	0,40 €	1	0,40 €
Carotte	Starca	Kg	2,50 €	1	2,50 €	1	2,50 €
Choux	Kale	Botte	2,00 €	1	2,00 €	1	2,00 €
Daïkon		Kg	1,30 €	0,400 kg	1,30 €	0,400 kg	1,30 €
Salade	Varié		1,00 €				1,00 €
Echalote	Red Sun	Kg	1,20 €	0,270 kg	1,20 €	0,270 kg	1,20 €
TOTAL					9,50 €		15,00 €

Echo des Jardiniers

Sophie est en stage chez le fleuriste de Leclerc Drive à Quimper
Arrivée d'une nouvelle salariée, bienvenu Aïcha !

Zoom sur le jardin

Plantations : Oignons blancs

Entretien : Nous avons nettoyé les fraisiers, retiré les stolons, aéré le sol des côtes de blettes ainsi que des épinards. Nous avons aussi gratté les planches de salade.

Diététique chinoise

A suivre, quelques produits "utiles" pour l'alimentation à la chinoise, pour l'hiver, n'oublions pas que les saisons à la taoïste sont décalées d'un mois par rapport à notre calendrier. Nous sommes déjà en hiver !

LE POIREAU : Lieu d'action: méridien du foie, méridien des reins, méridien de l'estomac. Mode d'action: tiédit le réchauffeur moyen, fait circuler le Qi, dissipe les stagnations de sang, neutralise les toxiques, tonifie les reins, fortifie le Yang (très bon pour l'hiver en soupe). Exemple d'indications: douleur rhumatismales de la région cardiaque, impuissance sexuelle, froid aux reins, lombalgie zone lombaire, nausées, hématurie. Saveur/nature: Piquant tiède.

Yves, san-tien@orange.fr.

Le légume de la semaine... et sa recette



Beignets de courge muscade

Au lieu de faire une soupe, cette fois-ci nous faisons un gratin !

Pour 4 personnes, il vous faudra :

500g de courge muscade
2 oeufs
2 cas de maïzéna
2 gousses d'ail
1/3 botte de persil
sel & poivre

Râper la courge au robot.

Hacher l'ail et le persil.

Mélanger le tout.

Puis ajouter les oeufs préalablement battus ainsi que la maïzéna.

Mélanger pour obtenir une préparation bien homogène.

Faire chauffer un fond d'huile neutre dans une sauteuse.

A l'aide d'une cuillère à soupe, former de petites galettes (de la taille de la paume de la main).

Les placer dans le bain de friture 1 à 2 minutes de chaque côté, puis les déposer au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Servir tiède.