

Présentation de Michèle, responsable de cultures !

Me voilà aux maraîchers de la coudraie depuis deux semaines.
Je fais connaissance avec l'ensemble de l'équipe, pas toujours facile de retenir les prénoms et je suis contente d'être là et de commencer une aventure avec association.

Michèle Huitric

Le miel et la ruche

La fabrication du miel se fait à partir du nectar de différentes fleurs et de la salive des abeilles. Utilisé aujourd'hui en tant qu'ingrédient culinaire, médicinal, cosmétique et en gourmandise. Sous l'organisation d'une ruche, le miel est créé à partir des abeilles vivant en colonie. Elles forment une société très organisée, un peu comme une grande entreprise. Autour de la reine, dont la tâche unique est de pondre et pondre encore, jusqu'à 50 000 ouvrières s'activent avec ardeur. Dans la ruche, seules les quelques centaines de faux-bourdon mâles se prélassent ! Ils ont pour seul rôle, qui n'est pas des moindres, de féconder les reines, à l'extérieur de la ruche, lors du vol nuptial. A la fin de l'été, ils sont chassés ou tués par les ouvrières. Durant leur existence, les abeilles exercent jusqu'à sept fonctions différentes : nettoyeuse (**garde la ruche propre et en bonne santé**), nourrice (**s'occupe du couvain avec patience et constance**), architecte (**construit les rayons de la ruche**), manutentionnaire (elle gère le devenir de la récolte), ventileuse (**régule la température de la ruche**), gardienne (**défend la ruche**) et butineuse (**responsable de l'approvisionnement**). Mais toutes les abeilles ne suivent pas le même « parcours professionnel » ; certaines brûlent les étapes pour devenir butineuses, alors que d'autres n'accèdent jamais à ce statut.

Récolte : La récolte vous a été décrite sur la feuille de chou N°113 (Août 2015).

Le miel contient plusieurs éléments bénéfique pour notre corps : Protéines, fer, calcium, magnésium, vitamine a b c d.

Sophie



Butineuse sur fleur de lavande



Retrait de hausses où le miel est stocké par les abeilles



Filtrage du miel après l'extraction



Une fois mis en pot, le miel se conserve bien

Feuille de Chou N°131

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



*Les Maraîchers
de la Coudraie*
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 01
Du 4 au 8 Janvier 2016

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

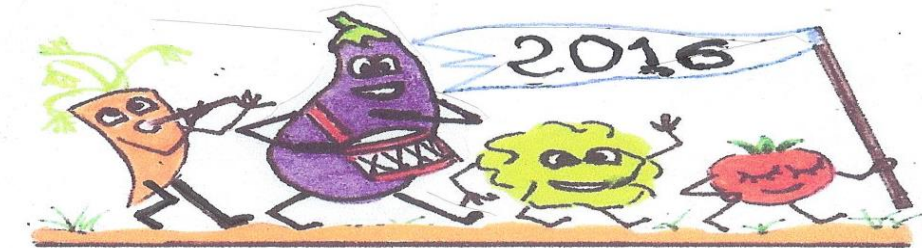
Bonne Année

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le Conseil d'administration, la Directrice, l'ensemble des salarié(e)s et moi-même vous souhaitent une année 2016 pleine d'espoir, de santé pour tous et de multiples satisfactions qui améliorent la vie quotidienne.

Le réveillon solidaire, organisé le mercredi 23 Décembre par le Centre d'art contemporain en collaboration avec Les maraîchers de la Coudraie, a mis en avant 3 valeurs : ouverture d'esprit, partage et solidarité. Que 2016 soit placée sous ces 3 signes.

Bonne année



Henri Dréan



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Miel*	Toutes fleurs	€		0,250 Kg	2,80 €	0,250 Kg	2,80 €
Poireau	Farinto	botte	1 €	1	1,80 €	1	1,80 €
Cèleri	Tall Utah	Kg	2,50 €	0,290 Kg	0,70 €	0,290 Kg	0,70 €
Courge	musquer de Provence	Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Navet	Collet violet	1 Kg	2,50€	0,550 Kg	1,40 €	1 Kg	1,40 €
Radis	flamboyant	Botte	1,50€			Botte	1,50€
Epinard	géant d'hiver	Botte	4,20€			0,400 Kg	1,65€
Choux Chinois	bilko	Kg	3,60€			0,400 Kg	1,45€
Persil	frisé	Botte	1€				1€
TOTAL					9,50 €		15,10 €

* Le miel que vous avez dans votre panier est le produit de 2 colonies d'abeilles installées à la Coudraie depuis mai 2014. Il pourra vous paraître un peu fort, on dira typé, simplement parce qu'il est issu d'une grande variété de végétaux, de fleurs sauvages, avec une prédominance de châtaignier. Ce miel multi floral bénéficie de bonnes qualités nutritives, pour nous mais aussi pour la santé de l'abeille. Dégustez-le sur une tartine de pain (beurré ou non), pour une sauce d'accompagnement de viande, pour sucrer une tisane, ou tout simplement tel quel.

Zoom sur le jardin

Plantations : salades

Semis : roquette, mâche, navet, coriandre

Entretien : tuteurage des petits mois

Diététique Chinoise

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 CELERI (et assimilés PANAI, RUTABAGA...): lieu d'action: méridien des reins, méridiens du poumon, méridiens de l'estomac. Mode d'action: consolide les reins, hémostatique, tonifie la rate, nourrit l'estomac. Exemples d'indication (dans un cadre thérapeutique): diabète, hématurie, céphalées vent, pertes blanches, douleur abdominale, diarrhée du nourrisson, insomnie du début de nuit . Saveur: doux, tiède.

Yves, san-tien@orange.fr .

Le légume de la semaine... et sa recette



Gratin de courge et céleri

Ingrédients :

- 1/2 courge butternut de 1 kg pelée, graines et filaments retirés et en tranches de 0.3 cm d'épaisseur
- beurre
- 1 céleri-rave de 500 g , pelé en tranche de 0.3 cm d'épaisseur
- 250 ml (1 tasse) de crème fraîche
- 200 g (2 tasses) d'emmental, râpé grossièrement
- 2 échalotes, émincées
- sel et poivre au goût
- muscade

Préparation Préchauffer le four à 400°F (200°C).

- Beurrer un petit plat à gratin et disposer au fond un rang de tranches de céleri-rave en les faisant chevaucher. Avec le dos d'une cuillère, napper légèrement les tranches de crème fraîche.
- Parsemer d'une petite poignée d'emmental et d'échalotes.

Saler, poivrer et râper un peu de muscade.

Ajouter un rang de courge

Recommencer avec le céleri-rave, en alternant, jusqu'à l'épuisement des ingrédients, et en finissant par le fromage.

Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 30 minutes.

-Retirer le papier d'aluminium et cuire de 20 à 30 minutes.

- Insérer la pointe d'un couteau dans le gratin. Si les légumes sont tendres, c'est qu'ils sont prêts.

Sortir le plat du four, couvrir du papier d'aluminium et laisser reposer quelques minutes avant de trancher.

Solidifier les courges avec du papier d'aluminium.

Répartir le mélange de crème dans les deux moitiés.

Déposer dans un plat et cuire 40 minutes ou jusqu'à tendreté.

Le chou chinois : le consommer plutôt en salade que cuit, vous préserverez ses qualités nutritives et son croquant.