

## Pour quelles utilisations ?

Vous pouvez utiliser l'eau récupérée pour différentes tâches, que ce soit à la maison ou au jardin. Ainsi, l'eau de pluie peut servir pour l'arrosage de votre jardin, pour laver la voiture, remplir une piscine ou encore pour des usages domestiques tels que la machine à laver ou les toilettes. Vos besoins en eau varieront selon votre utilisation. Par exemple, vous aurez besoin à chaque fois de :

- 190 litres d'eau pour laver votre voiture
- 17 litres/m<sup>2</sup> pour arroser votre jardin
- 120 litres d'eau pour faire fonctionner votre machine à laver
- 11 litres d'eau pour vos WC.



## Comment récupérer l'eau de pluie ?

Il existe une grande variété de récupérateur d'eau, avec des litrages différents selon vos besoins.

Ainsi, pour votre jardin, une cuve extérieure suffira. Les contenances peuvent varier de 200 à 2000 litres selon le modèle. Pour les usages domestiques, vous pouvez opter pour une cuve à très gros litrage, en général enterrée. Ces cuves peuvent contenir jusqu'à 10 000 litres, et sont munies d'une pompe qui permet d'amener l'eau jusque dans votre maison.

La pluie qui tombe sur le toit de la maison est canalisée par les gouttières, qui sont directement reliées à la cuve grâce à un collecteur d'eau.

Les toits en ardoise ou en tuiles permettent de récupérer une eau plus pure que les revêtements en aluminium, en goudron, et en matériaux synthétiques. Préférez l'utilisation de gouttière en PVC, en zinc ou en faïence. N'oubliez pas de placer une grille de protection sur vos gouttières afin d'éviter l'introduction de feuilles ou d'insectes dans les descentes reliées au récupérateur. Enfin, pensez à nettoyer les gouttières deux fois par an.

*Abdi, d'après le site « plantes-et-jardins.com ».*

## Les Maraîchers seront au salon Breizh Nature !

Le salon Breizh Nature se tiendra les 16 et 17 janvier prochain au Parc des Expos à Quimper. Près de 100 exposants, promoteurs de la filière bio, des produits naturels, du terroir et du bien-être y seront rassemblés. Vous pourrez également assister à des conférences et participer à des ateliers.

Les Maraîchers de la Coudraie tiendront un stand à l'emplacement D 16 ! Nous avons le plaisir de vous joindre une invitation à cette feuille de chou.

Pour plus d'infos : <http://breizh-nature.bzh/web/>

# Feuille de Chou N°132

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 02  
Du 11 au 17 Janvier  
2016

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

## Récupération d'eau de pluie : ce qu'il faut savoir.

L'eau est un élément précieux qui se fait de plus en plus rare sur notre planète. La consommation d'eau par l'homme ne cesse d'augmenter, alors que les ressources disponibles restent identiques, voire en danger de dégradation.

Il est donc primordial de préserver l'eau douce, synonyme de vie, qui ne représente que 3% de l'ensemble des réserves d'eau disponibles sur terre.

### Pourquoi récupérer de l'eau de pluie ?

45% de l'eau de pluie que nous utilisons ne nécessite pas d'être potable. L'eau de pluie récupérée est douce. Ce geste écologique permet de réduire les consommations, et également de faire des économies ! En effet, un jardinier possédant une surface cultivée de 200 m<sup>2</sup> et utilisant uniquement l'eau de pluie pour arroser fera une économie de près de 200 € par an. Le récupérateur d'eau peut récupérer jusqu'à 80 à 90% de l'eau qui tombe sur le toit. En cas de gros orage, il peut aussi faire office de rétenteur d'eau pour limiter les inondations.

### Qualité de l'eau de pluie

Les eaux pluviales présentent une faible minéralisation et un pH légèrement acide. Cependant, les fleurs et les légumes apprécient lorsque l'eau présente une certaine acidité, et n'en seront que plus beaux !

En revanche, si vous habitez dans les zones côtières, sachez que le sel marin est retrouvé dans les eaux pluviales, ce que les plantes apprécient moins.



## Composition du panier

				PETIT PANIER		GRAND PANIER	
Légumes	Variété	Unité	P. U.	Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betterave cuite	Bolivar	kg	5,00 €	0,500 Kg	2,50 €	0,500 Kg	2,50 €
Coco	Borlotto	Kg	6,00 €	0,500 Kg	3,00 €	0,500 Kg	3,00 €
Courge/ Miel*	Musquée de Provence	Kg / Unité	2,80 €	1 Kg	2,80 €	1 Kg	2,80 €
Mélange Salade	Chêne verte, Mizuna	Kg	10,00 €	0,100 Kg	1,00 €	0,100 Kg	1,00 €
Rutabaga	A collet Jaune	Kg	2,50€	0,320 Kg	0,80 €	0,320 Kg	0,80€
Carotte	Starca	kg	2,50€			1 Kg	2,50€
Oignon	Rosé	Kg	2,50€			1 Kg	2,50€
Thym	Romarin	Bouquet	0,50€			Bouquet	0,50 €
<b>TOTAL</b>					<b>10,10 €</b>		<b>15,60 €</b>

\* Pour les personnes en semaines paires n'ayant pas eu de miel la semaine dernière

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.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous appeler ou à envoyer un mail!

### Echo des Jardiniers

Alain est parti en stage à Conforama pendant 15 Jours.

**Appel à don** : Pour les ateliers « cuisine » et autres manifestations, nous recherchons une gazinière (gaz-électricité). Merci

### Zoom sur le jardin

**Plantations** : épinard

**Semis** : petit pois, mâche, de navet et coriandre

**Entretien** : Binage des oignons, désherbage (rumex).

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



### Cocos à la Bretonne

**Temps de préparation** : 10 minutes

**Temps de cuisson** : 50 minutes

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 500 g de cocos
- 100 g d'oignons émincés
- 1/4 de litre de bouillon de pot au feu ou autre
- 4 à 5 gousses d'ail,
- 2 échalotes
- 250 g de tomates en boîtes
- 4 saucisses fumées

**Préparation** :

Faire rissoler à l'huile d'olive les oignons, arroser avec 1/4 de litre de bouillon.  
Faire bouillir et ajouter 4 ou 5 gousses d'ail et 2 échalotes, le tout épluchées et entières.  
Ajouter la boîte de tomates et les cocos.  
Saler peu mais poivrer.  
Mettre les saucisses.

Ajouter de l'eau si nécessaire afin que le tout soit recouvert.  
Laissez cuire pendant 20 minutes.