

L'alimentation en hiver !

En hiver - comme pendant le reste de l'année -, il faut se nourrir de façon équilibrée. C'est bon pour la ligne, la forme et la lutte contre les rhumes ou autres petits problèmes de santé. En tout premier, il faut rappeler (mais comment l'oublier vu le nombre de messages publicitaires à ce sujet) la nécessité d'une consommation quotidienne de plusieurs légumes et fruits, crus ou cuits. Du côté des légumes, les choux, sous toutes les formes (brocolis, chou-fleur, chou chinois...), sont à privilégier, car riches en vitamine C (qui augmente la résistance aux infections). Ils couvrent la moitié de nos besoins en vitamine B1 (bonne pour le système nerveux), apportent des vitamines A et E (aux vertus antioxydantes) ainsi que des minéraux, notamment du potassium. Du côté des fruits, les agrumes sont parfaits : oranges, mandarines, clémentines et pamplemousse, en particulier en raison de leur richesse en vitamine C. C'est également le cas du kiwi.

La santé et l'hiver



L'ortie

L'ortie peut être utilisée en complément alimentaire, elle est réputée riche en vitamines (A, C et de la famille des B) et en minéraux (fer, calcium, potassium, magnésium, phosphore...). Vous pouvez en trouver sous forme de comprimés, de poudre ou même de feuilles séchées dans les magasins bios ou en pharmacie.

Astuce : pour réduire la dépense, vous pouvez également faire sécher les feuilles avant de les réduire en poudre. Il suffit ensuite d'en mettre une pincée dans la salade, dans un yaourt ou même dans un jus de fruit. On peut également la cuisiner, elle s'utilise comme les épinards.

Rédigée par Aissa.

Lorsque vous venez chercher votre panier, veillez à nous déposer vos paniers vides, merci !



Feuille de Chou N°133

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°3
Du 18 au 24 Janvier
2016

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

Pas de panique pour la conservation et la consommation des légumes en hiver ☺

Consommons nos légumes sans les congeler tout au long de l'hiver, cela ne paraît pas évident mais c'est possible !

Quels légumes ?

C'est un éventail assez large de légumes qui peuvent être conservés tout l'hiver. Il s'agit des carottes, des betteraves, des panais, des radis noirs... Mais aussi quelques légumes « feuilles », selon une méthode un peu différente.

Comment faire ?

On peut fabriquer soi-même le silo avec des planches. Sa taille dépendra de vos besoins. On peut l'installer dans la cave ou à l'extérieur. Dans un cas comme dans l'autre, il faut prendre quelques précautions, car ces légumes sont très appréciés des rongeurs et notamment des mulots. Il est donc indispensable d'installer un fin grillage, dit à garde-manger, dans le fond du silo, en le faisant remonter sur les côtés. Faute de quoi, il ne vous restera que des miettes !

Sélectionnez les légumes

C'est évidemment un conseil qui paraît très logique, mais cela va toujours mieux en le disant : les légumes que vous entreposez doivent être parfaitement sains. Il faut donc soigneusement les trier et écarter tous ceux qui présentent des taches, des blessures. Pensez également à couper les feuilles !



Composition du panier

| | | | | PETIT PANIER | | GRAND PANIER | |
|--------------------|---------------------------------------|---------|---------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| Légumes | Variété | Unité | P. U. | Quantité | Prix | Quantité | Prix |
| Chou pomme | milan | 1 pièce | 2,20 € | 1 pièce | 2,20 € | 1 | 2,20 € |
| Poireau | rami | botte | 1,80 € | 1botte | 1,80 € | 1 botte | 1,80 € |
| Mélange de salades | Chêne verte batavia roquette... | kg | 10,00 € | 100g | 1 € | 100g | 1 € |
| Betterave crue | bolivar | kg | 2,00 € | 0.500g | 1 € | 0.500g | 1 € |
| Courge | Musquée de Provence | kg | 2,80 € | 1kg | 2,80 € | 1kg | 2,80 € |
| Persil | frisé | botte | 0,70 € | 1botte | 0,70 € | 1 botte | 0,70 € |
| Epinard | Géant d'hiver | kg | 4,20 € | | | 400g | 1,68 € |
| Panais | turga | kg | 2,50 € | | | 500g | 1,25 € |
| Echalote | Conservor | kg | 4,50 € | | | 580g | 2,60 € |
| TOTAL | | | | | 9,50 € | | 15,03 € |

N.B : Nous rencontrons un problème de conservation des courges cette année. C'est la raison pour laquelle vous trouvez régulièrement des courges dans vos paniers ces dernières semaines.

Echo des Jardiniers

Deux salariés sont en stage cette semaine Alain et Evelyne



Joyeux anniversaire à Morgane née un 13/01

Réception de cartes d'invitation pour le salon de la bio et du bien-être « BREIZH-NATURE »

Zoom sur le jardin

Semis : oignons, chou chinois, et navet

Entretien : désherbage, nettoyage des locaux et tunnels.

Bricolage : rénovation de la planteuse par Gérald et Annie



Le légume de la semaine... et sa recette



Velouté betteraves rouge

2 Betteraves crues moyennes

2 Carottes

2 oignons

2 pommes de terre

1 cuillère à café de cumin (facultatif)

1 clou de girofle

1 ou 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Eplucher et couper les légumes.

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile ;

Ajouter les légumes, et le clou de girofle, remuer puis verser un bon litre d'eau.

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres ;

Mixer et ajouter le cumin et le vinaigre balsamique.

Vous pouvez agrémenter ce velouté d'une cuillère de crème fraîche, ou de fromage blanc.

Bon appétit !