

L'oignon rosé d'Armorique

L'oignon fait partie de la famille des alliacées. C'est une aromate universel dont la consommation pourrait avoir un effet protecteur contre les cancers de l'estomac et de l'intestin. Il est également riche en vitamines (A,B,C) et en sels minéraux.

Différence entre l'oignon rosé d'Armorique et l'oignon de Roscoff :

Même couleur et même goût, ils se différencient par leur zone de production, leur conditionnement et un cahier des charges spécifique. L'oignon de Roscoff (Appellation d'Origine Contrôlée depuis 2009) doit être cultivé dans une aire géographique de 24 communes autour et incluant Roscoff. Il est nettoyé manuellement, puis traditionnellement conditionné sous forme de tresse.

Comment faire des semences d'oignons

L'oignon est biennuel, c'est-à-dire qu'il produit sa réserve d'énergie la première année et ses semences la deuxième.

Pour faire ses semences d'oignon, la première étape est la sélection. La forme et la couleur en fonction de la variété ainsi que la durée de conservation et la taille font parties des critères à prendre en compte.

Les bulbes sont plantés en mars, enfoncés au trois quart dans la terre. La floraison se produit en août. Les oignons montent en graine et une tige florale surmontée par une grosse tête de petites fleurs apparaît. En septembre, ces petites fleurs seront remplacées par des capsules contenant les graines.

Justine.

Vente directe à La Ferme : de nouveaux horaires !!

Nous étendons nos créneaux de vente à la Ferme !
Adhérents ou non, venez acheter les légumes de La Coudraie en direct
les **mardis** et **vendredis**
de **12 à 18h !!**



Feuille de Chou N°134

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°4
Du 25 au 29 Janvier
2016

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

Les semences paysannes



Les semences paysannes sont prélevées dans les récoltes par les agriculteurs pour être ressemées ultérieurement. Cela offre aux producteurs une certaine autonomie et un gain financier en leurs permettant d'adapter leur sélection selon leurs propres critères et le type de débouché souhaité. Contrairement aux hybrides F1, clones et autres OGM, les semences paysannes sont des populations diversifiées, variables, évolutives et reproductibles.

Voici une liste des artisans et paysans semenciers, et des associations de producteurs de semences bio, faisant parti des membres du Réseau Semences Paysannes :

Germinance
Grain'Avenir
Graines del País
Jardin'enVie
La boîte à graines
Le Biau Germe

Le Jardin de Tantugou
Les Croqueurs de Carottes
Les semailles
Payzons ferme
Pépinière la Belle Verte
Potager d'un Curieux

Les Jardins de Cocagne sont également membres du réseau « Semences Paysannes ».



Composition du panier

				PETIT PANIER		GRAND PANIER	
Légumes	Variété	Unité	P. U.	Quantité	Prix	Quantité	Prix
Choux	Kale	Botte	2,00 €	1 botte	2,00 €	1 botte	2,00 €
Radis noirs		Kg	2,50 €	0,500 Kg	1,25 €	0,500 Kg	1,25 €
Navets	Collet violet	Kg	2,50 €	0,500 Kg	1,25 €	0,500 Kg	1,25 €
Mesclun		Kg	10,00 €	0,100 Kg	1,00 €	0,100 Kg	1,00 €
Carottes	Starca	Kg	2,50 €	0,880 Kg	2,20 €	0,880 Kg	2,20 €
Oignons	Rosé	Kg	2,50 €	0,800 Kg	2,00 €	0,800 Kg	2,00 €
Céleri	Tall Utah	Kg	2,80 €			0,360 Kg	1,00 €
Betteraves cuites	Bolivar	Kg	5,00 €			0,500 Kg	2,50 €
Coulis de tomate		Bouteille	2,00 €			1 bouteille	2,00 €
TOTAL					9,70 €		15,20 €

Echo des Jardiniers

- Jeudi dernier, nous avons partagé la galette des rois, en Compagnie d'Henri Dréan, le Président.
- Aïda et Ilknur ont animé un atelier cuisine. Avec l'aide de Manau et d'Aïssa, elles ont préparé des köfte de

lentilles corail ainsi qu'un rôti de légumes d'hiver au thym et au sirop d'érable.

- Véronique termine son contrat cette semaine.



Zoom sur le jardin

Récoltes : Betteraves et poireaux au Corniguel

Plantations : Navets et mâche

Semis : Mâche et pourpier. Radis en semi direct

Entretien : Débarrassage des épinards

Bricolage : Annie et Gérald restaurent la planteuse

Le légume de la semaine... et sa recette



Tarte aux oignons rosés d'Armorique

Pour 4 personnes

Ingrédients :

8 gros oignons roses d'Armorique
1 pâte brisée
3 c. à soupe de crème fraîche
2 c. à soupe de farine
100 g de gruyère râpé
3 œufs
30 g de beurre
Sel, poivre

Epluchez et émincez les oignons. Faites chauffer le beurre dans une poêle puis faites-les revenir à feu moyen (ils ne doivent pas colorer). Salez-les, poivrez-les et laissez-les cuire pendant 15 min environ. Quand ils sont cuits, saupoudrez-les de farine et mélangez-les bien. Laissez-les refroidir.

Préchauffez le four à 221°C (th.7).

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Battez les œufs en omelette, ajoutez la crème fraîche, une pincée de sel, la compotée d'oignons et mélangez bien le tout.

Versez cette préparation sur le fond de tarte. Répartissez généreusement le gruyère sur la tarte. Enfourez-la et laissez-la cuire pendant 35 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servez chaud ou tiède en entrée pour 6 personnes ou en plat pour 4 personnes avec une salade.