

La Rubis et la Margod



Vente directe à La Ferme, nouveaux horaires !!

les **mardis** et **vendredis**

de **12 à 18h !!**

Feuille de Chou N°135

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°5
Du 1^{er} au 7 février
2016

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

(ROSEVAL X INRA) **La Rubis** est une variété précoce à demi précoce à la peau rouge. Elle est productive et adaptée aux régions européennes et méditerranéennes. Elle produit de gros tubercules avec une belle présentation, elle se conserve bien. C'est une variété de pomme de terre à la chair ferme, de forme oblongue. Elle se distingue par la belle couleur rosée de sa peau, particularité à laquelle elle doit son nom.

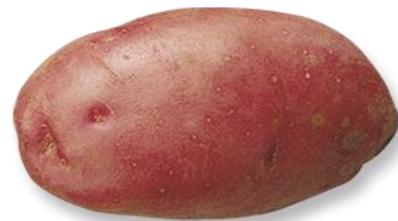
Appréciée pour ses qualités gustatives indéniables, sa chair fine à jaune pâle recouverte d'une peau rouge, est d'une bonne tenue à la cuisson. La Rubis est non farineuse et ne noircit pas après la cuisson.

Comme toutes les variétés à chair ferme, la Rubis se prête bien à une cuisson vapeur, une dégustation en salade ou une préparation de pommes sautées. Elle se montre également très savoureuse dans un gratin.

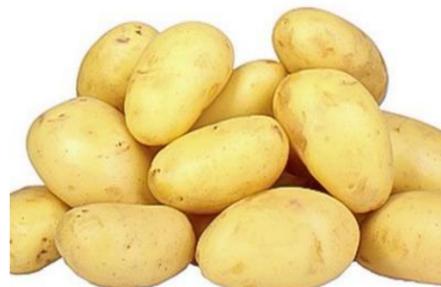
(SOLANUM TUBEROSUM) **La Margod** est née d'un croisement entre les très célèbres Charlotte et Ratte, elle est d'un gros calibre, à forme oblong allongé de forme ovale, recouverte d'une peau lisse et jaune clair, à la chair jaune foncé. De type précoce cette pomme de terre doit être cultivée en primeur mais a une conservation courte.

Très bonnes qualités gustatives et culinaires, très bonne tenue à la cuisson, la Margod peut noircir après cuisson. Cette variétés est apprécié pour sa chair tendre, facile à cuisiner, généralement en pomme vapeur, pomme rissolée, chips, frite et purée.

Sophie & Esther.



Roseval x Inra, Rubis



Solanum Tuberosum, Margod

Un petit mot des encadrantes

Bonjour à toutes et à tous.

Nous souhaitons apporter quelques informations aux adhérents concernant les paniers de légumes. Vous avez sûrement remarqué que certains légumes sont de petites tailles et que nos carottes sont parfois abimées.

En effet, certaines cultures - *notamment les légumes d'hiver, cultivés en 2015* - n'ont pas eu le rendement escompté, ajouté à cela un climat très inhabituel en fin d'été et à l'automne, par conséquent il y a eu de nombreux foyers de maladie.

Pour pallier à ces désagréments, vous aurez remarqué que nous augmentons très souvent la quantité de légumes, par rapport à ce qui est inscrit sur la feuille de chou.

Pour le coulis de tomate, vous constaterez aussi que la contenance a changé mais pas le prix. En effet la qualité du coulis étant supérieur, (préparation, cuisson) nous avons donc laissé le coulis à 2 euros. Rappelons à tous les adhérents que la vente directe du mardi et du vendredi est ouverte de 12h à 18h.

Merci et à bientôt.

Katleen et Michèle.

La Pomme de terre primeur

La pomme de terre primeur sa peau est très fine, si fine qu'elle est dite "pelucheuse". En général on la consomme avec la peau ou on se contente de la frotter. Elles sont récoltées 90 jours après la plantation, c'est à dire au début du jaunissement des feuilles avant une complète maturité. Elles sont riches en vitamines et plus pauvres en amidon que les pommes de terre de conservation.

En général, ce sont les variétés de pommes de terre dites "précoces" qui réussissent le mieux en culture "primeur". Il existe plus de 15 variétés de pommes de terre primeur cultivées en France, et au total 120 000 tonnes produites chaque année. Elles sont cultivées principalement dans les régions littorales de la Manche (pointe du Cotentin, val de Saine) et sur la côte atlantique (Îles de Ré et de Noirmoutiers) ainsi que dans le val de Saône, la Camargue et le Roussillon. Dans ces régions, la terre est légère voire sablonneuse.

Seules les pommes de terre nouvelles de l'île de Ré et du Roussillon bénéficient d'une Appellation d'Origine Protégée (garantie liée à un produit d'une particularité liée à une zone géographique précise et un savoir-faire spécifique). Il s'agit des variétés "Béa" dans le Roussillon et Alcmaria, Goulvena, Pénélope, Starlette, Carrera, Amandine, BF 15, Charlotte et Roseval pour l'Île de Ré.

A la Coudraie, c'est la Rubis et la Margod que nous avons choisi de cultiver cette année. Deux variétés dont les caractéristiques vous sont présentées en page 4.



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Navet	Nilan	botte	2,00	1	2,00 €	1	2,00 €
Coco	Borlotto	Kg	6,00	0,500 Kg	3,00 €	0, 500 Kg	3,00 €
Panais	Demi long	Kg	250	0,400 Kg	1,00 €	0,400 Kg	1,00 €
Carotte	Starca	Kg	2,50	1 kg	2,50 €	1 kg	2,50 €
Kiwi*		Kg	3,00	0,400 kg,	1,20 €	0,400 kg	1,20 €
Poireau	Tadorna	botte	1,80			1	1,80 €
Echalote	Longor	Kg	4,50			0,560 Kg	2,55 €
Rutabaga		Kg	2,50			0,400 Kg	1,15 €
TOTAL					9,70 €		15,20 €

* Les kiwis nous viennent de l'exploitation de Guillaume Ragot, installé en bio à Pluguffan

Echo des Jardiniers

Cette semaine trois d'entre nous vont nous quitter, Evelyne cette semaine, et Véronique et Yoann qui ont terminé leur contrat au 31/01.

« Je quitte la Coudraie cette semaine pour suivre une formation en maçonnerie écologique en Loire Atlantique. Ces 9 mois m'auront permis de faire de belles rencontres, d'acquérir des connaissances en maraîchage biologique et de préciser mon projet professionnel. Je remercie chacun d'entre vous et vous souhaite une bonne continuation ! »
Evelyne.

Zoom sur le jardin

Entretien : débarrassage des épinards, préparation du sol pour plantation des pommes de terre primeur

Bricolage : Annie et Gerald à la peinture, remontage de la planteuse.

Plantations : mâche pomme de terre

Semis : oignons rose et mâche



Photos de la planteuse

Le légume de la semaine... et sa recette



Purée de panais

Aussi appelé « carotte sauvage », le panais est une racine de couleur blanchâtre. Sa haute teneur en acide folique et en vitamine C en fait un aliment vraiment nutritif. Il est très sucré.

Ingrédients pour 4 :

- 1 kg de panais frais
- 3/4 de litre de lait
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- sel, poivre blanc



Purée de panais

Lavez soigneusement les panais, en les frottant sous le robinet d'eau froide. Coupez leurs extrémités et raclez-les. Débitez-les en gros dès.

Disposez-les dans une casserole, couvrez-les avec le lait. Salez, poivrez. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire à petit frémissement jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 20 min.

Égouttez les panais sans jeter le liquide de cuisson. Écrasez-les à la fourchette ou passez-les doucement au presse-purée pour obtenir une purée fine, mais surtout pas au mixeur qui gâche la texture et rendrait votre purée gluante. Ajoutez un peu de lait au fur et à mesure pour obtenir la consistance voulue.

Ajoutez le beurre et la crème fraîche, salez et poivrez à votre goût. Mélangez bien. Servez chaud.



Pour varier Ajoutez éventuellement des pommes de terre, jusqu'à moitié moitié, ou du chou-fleur. Assaisonnez votre purée d'un peu de muscade râpée ou d'une tête d'ail rôti.