



La saison recommence !

Ça y est la saison redémarre ! Fini la période lente, le froid, la grosse pluie. Maintenant, place aux légumes à volonté, au soleil mais aussi plus de travail dans le champ avec la joie de retrouver tout ça.

Les premiers semis ont commencé depuis quelques semaines comme pour l'oignon d'Armorique ou la mâche. Nous effectuons les achats des graines, toutes labellisées en Agriculture Biologique, chez Agrosemens et Voltz.

Chaque légume a ses exigences et sa saison. Le concombre, par exemple, sera semé au printemps et mis sur couche chaude dans notre pépinière pour pouvoir être planté dans 2 mois puis récolté cet été. Le panais, quant à lui, sera semé en plein champs en début de printemps pour pouvoir être consommé l'hiver prochain (le panais est d'une culture lente).

Comment réaliser un semis ?

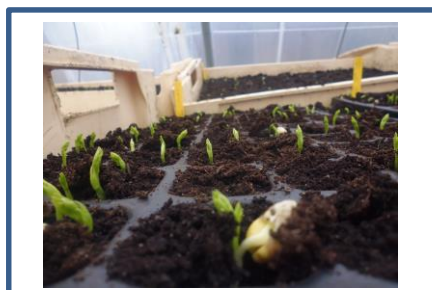
Pour un semis en motte ou en alvéole : il faut un substrat humide mais pas trop ! Gare à la pourriture et surtout aux conditions demandées par chaque type de plant ! On place une ou plusieurs graines dans une alvéole ou motte. Selon la taille de la graine, la profondeur est différente : plus elle sera petite, moins la profondeur sera importante. Après avoir été placées dans la terre, les graines sont recouvertes d'une fine couche du même substrat. On arrose puis on place la plaque de semis sur une table chauffante et sous un P17 si nécessaire (c'est un voile qui protège contre le froid et les insectes).

Pour un semis en pleine terre : la préparation d'une planche est importante. La terre doit être affinée afin de permettre aux graines de se développer facilement dans le sol. La réalisation du semis se fait avec un semoir qui est réglé suivant la taille des graines. Les graines seront donc déposées dans le sol puis recouvertes par le semoir lui-même. Si le semis a été fait sous serre, il faut l'arroser. Par contre, s'il se trouve en extérieur, inutile d'arroser puisque que la pluie le fait !

Sophie & Michèle.



Graines d'oignons mis en motte



Développement des plants



Mottes prêtes à être plantées

Feuille de Chou N°136

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 6
Du 8 au 12 février
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Vente directe à la Ferme !



Le sourire d'Aïssa et des autres Jardiniers pour vous recevoir !

Depuis trois semaines, nous avons étendu les créneaux horaires de la vente directe à la Ferme des Maraîchers de la Coudraie.

Ainsi, vous pouvez venir compléter vos paniers, vous approvisionner en légumes bios, locaux, solidaires et de saison

**les mardis et vendredis,
de 12 à 18 h.**



Pommes de terre, courges, panais, navets, poireaux, batavia, mâche, mesclun....



Le stand de légumes



Parlez-en autour de vous !...



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireau	Tadorna	Botte	1,80 €	1 botte	1,80 €	1 botte	1,80 €
Courge	Musquée de Provence	Kg	2,80 €	1,200 kg	3,20 €	1,200 kg	3,20 €
Betterave cuite	Bolivar	Kg	5 €	0,500 kg	2,50€ €	0,500 kg	2,50 €
Salades	Varié	Pièce	1 €	1	1 €	1	1 €
Persil	Frisé	Botte	1 €	1 botte	1 €	1 botte	1 €
Pdt	Alians	Kg	1,80 €			1 kg	1,80 €
Choux	Milan	Kg	2,20 €			0,910 kg	2 €
Mâche	Vit	Kg	10 €			170 kg	1,70 €
TOTAL					9,50 €		15,50 €

Echo des Jardiniers

La semaine dernière, nous avons sollicité Alexandra de l'atelier Alex Mc Métal, afin d'effectuer un percement sur une des pièces de la planteuse. En effet, n'ayant pas le matériel adéquat, nous avons eu la chance d'avoir ce collectif d'artisans ferronniers tout à côté de notre ferme ! Nous les remercions d'avoir réagi rapidement et de nous avoir permis d'avancer dans notre travail, merci à eux ! *Katleen.*



Création d'Alexandra Mc Carthy de son atelier d'artisan Alex Mc Métal

Sylvaine, notre comptable, est à la recherche d'un massicot !...

Zoom sur le jardin

Plantations : roquette, coriandre.

Semis : oignons blanc, rouge est rose.

Entretien : désherbage des carottes et de salade.

Le légume de la semaine... et sa recette



Quiche au poireau et saumon fumé

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 2 poireaux
- 4/5 tranches de saumon fumé
- 2 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- 6 cuillères à soupe de lait
- sel, poivre et muscade



Préparation de la recette :

Préchauffez le four th.7.

Emincez les poireaux (sans les feuilles!), faites les fondre dans un peu de beurre; lorsqu'ils sont fondus, justement, ajoutez deux bonnes cuillères à soupe de crème, salez, poivrez, et parfumez avec la muscade, selon votre goût.

Etalez cette préparation sur le fond de pâte, recouvrir entièrement de saumon fumé (en tranches entières ou en lanières).

Mélangez dans un gros bol deux œufs entiers, deux généreuses cuillères de crème, les six cuillères de lait (ou plus selon la consistance désirée), le gruyère râpé, le sel, le poivre et éventuellement encore un peu de muscade. Versez sur la quiche cette préparation et mettez à cuire environ 30 minutes.

Remarque :

Le plat peut s'accompagner d'une belle salade d'endive.

Les bienfaits des poireaux : Très peu calorique, il est riche en fibres favorisant le transit intestinal.