

## L'ARRIVEE DE CHRISTIANE PELE AUX MARAICHERS DE LA COUDRAIE.



Signature de la convention de partenariat entre la Poste et l'association, en présence d'Henry Dréan président des Maraîchers de la Coudraie et d'Annick Sévère Directrice. Christiane Pelé est à droite.

« Entre la fin de mon activité professionnelle et mon départ à la retraite, j'ai choisi de travailler à mi-temps à l'association et ce durant 1 an grâce au Mécénat de compétences de La Poste, mon employeur actuel. C'est pour moi un changement de cap important : ex-responsable commerciale, cela correspond à un désir de connaître la vie associative et d'aider les Maraîchers à développer certains projets vers des partenaires extérieurs, notamment dans le domaine de l'éducation à l'environnement. »

*Christiane PELE*

## Embellir le jardin avec des fleurs tout en le protégeant

Au jardin bio et en permaculture, les fleurs et plantes aromatiques sont une aide précieuse au jardin. Elles sont souvent mises de côté dans le jardin, grave erreur ! Plantez-les en plein milieu de vos légumes, elles aident à attirer les pollinisateurs et à lutter naturellement contre les insectes indésirables. Plantez-en au moins 1/3 et choisissez bien vos variétés.

## LUTTONS AUSSI CONTRE LES INSECTES INDESIRABLES

Certaines fleurs ont des propriétés attractives ou répulsives contre les insectes. C'est le cas de la capucine qui attire à elle les pucerons qui laisseront tranquilles vos légumes. Tandis que la Tagète Petula fait fuir les insectes et nématodes (petits vers de terre) du sol par ses racines sécrétant des substances non appréciées de ces petites bêtes.

# Feuille de Chou N°140

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n10°  
Du 07/03 au 13/03  
2016

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

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## Accueillir le printemps avec les fleurs utiles au jardin potager

Comme les capucines, nous avons plusieurs fleurs utiles au jardin qui attirent beaucoup d'insectes auxiliaires ; citons encore le souci, le calendula, l'œillet d'inde lavantaire etc...



*Les capucines*

La coccinelle est très utile au jardin, car au stade larvaire elle consomme beaucoup de pucerons. C'est pourquoi nous sommes en phase d'installer et de planter des bandes fleuries afin de refaire l'« hôtel » à insectes pour les accueillir afin de protéger nos légumes et éloigner les nuisibles.



*La coccinelle*

Pour pallier le manque d'abeilles dans la nature et avoir de belles récoltes et des produits de qualité supérieure, les producteurs de fruits et légumes font de plus en plus souvent appel aux apiculteurs pour que ceux-ci déplacent leurs ruches et les installent dans leurs vergers ou leurs potagers, au moment de la floraison.



L'abeille polinise les fleurs des différents légumes du jardin, tomates, courgettes...



## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Topinambour		kg	2.80	500 g	1.40	500 g	1.40
Poireau	Atlanta	botte	1.80	1	1.80	1	1.80
Chou	pommé	pièce	1.35		1.35	pièce	1.35
Mesclun	Mizuna Mâche moutarde	kg	10.00	100 g	1.00	100 g	1.00
Betterave cuite	bolivar	kg	5.00	500 g	2.50	500 g	2.50
Echalote	longor	kg	4.50	330 g	1.48	330 g	1.48
Salade	Batavia Feuille chêne rouge	pièce	1.00			pièce	1.00
Panais	guernesey	kg	2.50			500 g	1.25
Pomme de terre	Nicolas	kg	1.80			920 g	1.65
Radis		Botte	1,60			1	1,60
TOTAL					9.53		15.03

## Echo des Jardiniers

Quatre nouveaux salariés : Annaëlle, Wilfried, Johann et Aline prennent la relève de Gérald, Sophie et Abdi dont le contrat vient de se terminer. Ces nouveaux collègues viennent découvrir le métier du maraichage. Ils vont pouvoir travailler sur la réalisation de leur projet professionnel.

Annie et Justine sont en stage au foyer de l'Escale et auprès d'un maraicher de Peumerit.

## Zoom sur le jardin

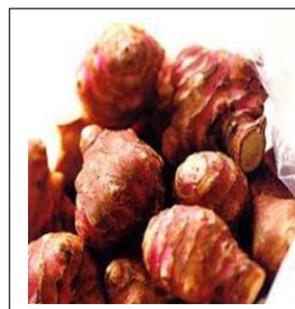
**Plantations** : fève et mâche

**Semis** : poivrons – tomates - pois mange tout - betterave

**Entretien** : le fourgon Master est au garage des véhicules

**Bricolage** : rallonge de la table à manger en bois pour que toute l'équipe puisse déjeuner dehors au soleil ☺

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



### Fricassée de canard confit et topinambours au persil

3 Cuisses de canard confites

1 Echalote

800 gr de topinambours

Persil plat

3 cl d'Huile d'olive

25 gr de beurre doux

1 gousse d'ail

Sel fin

Moulin à poivre

- Éplucher l'échalote.

- Écraser la gousse d'ail.

- Effeuille le persil.

- Éplucher les topinambours (attention, la peau est épaisse : environ 3 mm).

Ciseler l'échalote en petits dés.

Couper les topinambours en cubes de 1,5 cm.

Réchauffer les cuisses de canard à la poêle ou au four micro-ondes, puis les effiloche.

Effeuille le persil plat et le ciseler finement.

Dans une grande poêle, verser l'huile d'olive et colorer vivement les topinambours.

Ajouter le beurre, l'ail et assaisonner de sel. Couvrir, puis cuire pendant 6 à 8 min. Ajouter ensuite les échalotes et poursuivre la cuisson durant 1 min.

Terminer par le persil et les cuisses de canard. Ajouter à la fin 4 tours de moulin à poivre.