



Spiruline « Super Aliment »

« Le Panier de la Mer » et « Optim Ism », Jardin de Cocagne de Riantec, se sont associés pour produire et faire connaître ce produit.

Cette algue qui se développe à l'état naturel dans les lacs des cratères volcanique, est reconnue pour sa richesse en protéines, en vitamines et en nutriments.

La spiruline est un super aliment qui n'a pas besoin d'être cuit car il se consomme cru avec de la salade, en crudité, peut-être même associé avec des yaourts et jus de fruit

Sa culture est naturelle dans un bassin sous serre (sans fongicide, pesticides, herbicide) pour apporter au maximum ses bienfaits.

Le séchage se fait dans un séchoir qui n'excède pas une température supérieur à 45° C

Stimule le système immunitaire, rééquilibre l'organisme, détoxique, nourrit

Spiruline est vendue au prix de 15 Euros les 100 gr

Pour commander ou pour plus d'information :

02.98.95.09.67

Composition nutritionnelle pour 100gr :

-Protéines (8 acides aminés essentiels)	60.8 gr
-Glucides	17.5 gr
-Lipides	6 gr
-Fibres	2.2 gr
-Béta-Carotène	127 gr
-Vitamine B12	236 mg
-Vitamine E	10 mg
-Phycocyanine	10 gr
-Fer	79.7 mg
-Calcium	487 mg
-Phosphore	1 gr
-Magnésium	0.56 gr
-Zinc	5.3 mg
-Potassium	1.36 gr
-Acide Gamma-Linoléique	1 gr

Feuille de Chou N°143

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



*Les Maraîchers
de la Coudraie*
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n15°
Du 11/04 au 15/04
2016

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

Petite Génération de Maraîcher de l'école de Kergomard



Des enfants sont venus faire une petite promenade dans les champs pour découvrir le maraichage, les légumes et les récolter eux-mêmes pour les goûter. Bien dommage pour eux ils n'ont pas eu de fraise.

Puis ils sont allés apprendre à semer et planter les légumes pour créer à l'école leur petit potager, et pouvoir être fière de cultiver leurs légumes à l'école.

On ira leurs rendre visite à notre tour pour continuer et suivre nos petits maraîchers.

A suivre ..!

Rénovation des Canalisations

La société Colas a rénovée pour la Ville de Quimper l'assainissement. Le chantier a été réalisé pendant la première semaine d'Avril, nous avons des nouvelles installations d'évacuations d'eaux pour la continuité de la culture bio.

Nos jeunes légumes ont peurs de ces tremblements faits par les engins de chantier !

JOHANN

Rappel : ASSEMBLEE GENERALE Des Maraîchers de la Coudraie
Jeudi 21 avril de 18 h à 19 h 30 Maison de Quartier du Moulin Vert



Le Panier de la Mer

Association d'insertion de transformation de produit de la mer pour l'aide alimentaire.



Association d'insertion par maraichage biologique du pays de Lorient, réseau Cocagne.



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Echalote		kg	4.50	250 g	1.10	250 g	1.10
Pomme de terre		kg	1.80	1.5	2.70	1.5 kg	2.70
Blette		botte	1.80	1	1.80	1	1.80
Salade		pièce	1.10	1	1.10	1	1.10
Persil		botte	1.00	1	1.00	1	1.00
Poireau		Botte	1.80	1	1.80	1	1.80
Epinard		kg	4.40			400 g	1.80
Panais		kg	2.5			600 g	1.50
Navet		botte	1			1	2.20
TOTAL					9.50		15.00

Echo des Jardiniers

Une de nos collègues est partie faire son petit stage de découverte pour 15 jours à l'E.H.P.A.D de Plogonnec.

Ce mois-ci, il y a eu de nouveaux venus à La Coudraie. L'équipe s'agrandit avec 2 nouveaux équipiers pour les beaux jours qui arrivent : bienvenue à Charles et à Alexandre

Zoom sur le jardin

Plantations Oignon, Echalote, Choux, Courgette

Semis : Tomate, Aneth,, Courgette, Poivron, Aubergine, Basilic, Concombre

Entretien : Mise en place d'une nouvelle serre, Bâchage d'une des nouvelles serres ET REPARATIONS SUITE AUX COUP DE VENT

Bricolage : Nouvelle table, Peinture, Entretien de la mise en place des paniers

Le légume de la semaine... et sa recette



Croquettes aux blettes et aux pommes de terre

POUR 4 PERSONNES

Préparation:

Laver les blettes. Oter les plus grosses fibres des côtes puis ciseler finement côtes et feuilles. Faire cuire les blettes à la vapeur 10 à 15 minutes (ou à l'eau bouillante salée, auquel cas les essorer soigneusement en fin de cuisson). Laissez bien égoutter.

Peler puis écraser les pommes de terre en purée.

Casser 3 œufs dans un saladier. Ajouter la farine, l'échalote et l'ail hachés et la crème liquide. Saler, poivrer. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Ajouter les blettes et les pommes de terre écrasées. Bien mélanger à nouveau.

Dans une assiette creuse, casser un œuf puis le battre en omelette à la fourchette. Dans une autre verser la chapelure.

Former des galettes avec la préparation aux blettes puis les passer successivement dans l'œuf battu puis dans la chapelure (l'œuf fera adhérer la chapelure aux galettes).

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faire dorer les galettes 4 à 5 minutes sur chaque face (il se peut que vous ayez à faire plusieurs « services », auquel cas, ajouter un peu d'huile dans la poêle ; pour qu'elles soient bien dorées, les galettes doivent toujours être en contact avec un fond d'huile).

En fin de cuisson déposer les galettes sur du papier absorbant pour éliminer un éventuel surplus de d'huile. Servir accompagnées d'une salade verte.

LES INGREDIENTS

4 feuilles (et côtes) de blette

3 pommes de terre cuites

4 œufs

100 g de farine

1 échalote

1 gousse d'ail

40 cl de crème liquide

Sel et poivre

4 c à s d'huile d'olive

Chapelure