

Les magnifiques dessins des enfants pour accompagner leur gentille lettre.



Les enfants remercient toute l'équipe des maraichers de la coudraie pour leur accueil chaleureux et leur disponibilité et espèrent revenir très bientôt. 😊

L'histoire continue avec le déplacement d'une équipe de la Coudraie qui au sein de l'école aider les écoliers à faire vivre leur potager. Cette action se déroule en quatre séances. Nous vous en reparlerons dans nos prochaines feuilles de chou.



Nous remercions les enfants pour les dessins et la lettre ! A bientôt !

Aïsha

Feuille de Chou N°147

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 19
Du 09/05 au 13/05
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

L'aventure continue avec l'école Pauline Kergomard

Après la petite promenade des enfants de l'école Pauline Kergomard dans nos champs pour découvrir le maraichage, nous avons eu le plaisir d'avoir un retour très positif de leur part.

De par une lettre, les enfants nous ont fait part de leur satisfaction lors de cette petite promenade tout en citant quelques activités qu'ils ont bien appréciées.

- Le tracteur
- Semer et planter
- D'avoir déguster nos légumes
- Le goûter
- Regarder des plantes



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou-fleur			2.50	1	2,50	1	2.50
Carotte		Botte	2.30	1	2.30	1	2.30
Salade		1	1.10	1	1.10	1	1.10
Petits pois			7 .00	600 gr	4.20	600 gr	4,20
Oignon blanc		Botte	2.20	1		1	2.20
Pdt nouvelles	Margot	Kg				0.600	3.20
TOTAL					10.10		15,50

Echo des Jardinier

Fatou est en stage d'agent d'accueil au PIMM'S à Kermoisan pour 2 semaines
Première visite de ruches mercredi 5 mai, avec Annie, Julie, Christophe, Michèle et Annick. Les colonies sortent de l'hiver, plutôt tardif, et ne sont pas encore très développées.

Zoom sur le jardin

Plantations : poivron, aubergine, tomates, concombre

Semis :

Entretien : désherbage du jardin aromatique, et de l'espace « abri à insectes »

Le légume de la semaine et sa recette...



Salade de chou-fleur cru aux carottes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients (pour 6 Personnes) :

- 1 chou-fleur moyen
- 2 carottes
- 2 citrons jaunes
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Détailler le chou-fleur en très petits bouquets et le faire tremper dans une eau légèrement vinaigrée durant au moins 5 minutes puis rincer soigneusement.

Râper les carottes. Hacher très finement la gousse d'ail.

Émulsionner le jus de citron avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Ajouter l'ail puis le chou-fleur et les carottes. Remuer et laisser macérer durant 30 minutes. Saupoudrer de persil haché, remuer et servir.

Le chou-fleur bouilli et le chou-fleur congelé sont de bonnes sources de vitamine C. Le chou-fleur cru est une bonne source pour la femme et une source pour l'homme.