

Visite des résidents des jardins d'Arcadie

Les résidents des Jardins d'Arcadie sont venus rendre visite aux employés des Maraichers de la Coudraie dans le cadre d'une après-midi découverte. Au programme : Visite des serres et des champs ainsi que la réalisation de semis de plantes aromatiques et de fleurs pour leurs jardinières personnelles.

Nous espérons pouvoir les revoir bientôt.



Une équipe vient à l'aide des jardins de Trelen

Une petite équipe des Maraichers de la Coudraie s'est associée, le temps d'un après-midi, aux responsables : Christelle Nihouarn et Alexis Lapert des jardins de Trelen à Plonéour-Lanvern (Légumes, petits fruits rouges, plantes aromatiques et tisanes bio) dans le but d'aider à l'installation de bâches pour les serres à fraise.



«NOM»

Feuille de Chou N°149

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°21
Du 23/05 au 27/05
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org



Pour la 4ème année consécutive, les Maraichers de la Coudraie participent à l'évènement «Petit déj Bio » et vous invitent à découvrir et goûter les produits BIO de vos artisans et producteurs locaux en partageant un moment convivial autour d'un petit déjeuner.

Diverses activités vous seront proposées pour vous permettre de passer une agréable matinée.

- Visite de la ferme
- Animations pour les enfants
- Balades en calèches
- Petit marché bio
- Ventes de plants
- Animation sur l'apiculture

Petit déjeuner de 9 h à 12h. Tarifs : 5 € plein tarif, 4 € étudiants et demandeurs d'emploi, 2 € enfants jusqu'à 12 ans.

Information au 02 98 95 9 67



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courgette		Kg	3.80	0.450	1.80	0.450	1.80
Pomme de terre		Kg	5.50	0.500	2.25	0.500	2.25
Mesclun		Kg	11.00	0.200	2.20	0.200	2.20
Petit pois		Kg	6.50	0.500	3.25	0.500	3.25
Oignon blanc		Botte	2.20			1	2.20
Courgette		Kg	3.80			0.550	2.00
Echalote		Kg	4.50			0.300	1.35
TOTAL					9.5		15

Echo des Jardinier

Toute l'équipe des maraichers est actuellement en préparation du petit déjeuner bio.

Zoom sur le jardin

Plantations : Brocoli, Basilic, Pourpier, Fenouil, Aneth.

Semis : Courge, Melon, Courgette

Entretien : Tuteurage des plants de Tomate, Désherbage, Installation des filets de maintien des plants d'Haricots vert.

Le légume de la semaine

Et sa recette



Tajine de carottes, petits pois et pommes de terre

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 1 gousse d'ail râpée
- 1/2 c à c de poivre
- 1 bouillon de viande
- Huile d'olive
- Persil
- Huile de tournesol
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à c de gingembre
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 carotte
- 4 poignées de petits pois et carottes
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de sel
- 4 morceaux de viande (moins de 600g)

PRÉPARATION

ÉTAPE 1 :

Épluchez l'oignon et coupez-le en petits dés. Placez le tajine sur feux doux, ajoutez-y un filet d'huile d'olive et de tournesol puis les dés d'oignons et la viande. Remuez jusqu'à ce que la viande soit dorée. Ajoutez-y les épices, le bouillon et l'ail puis remuez. Ajoutez un verre d'eau, couvrez le tajine pour que la viande cuise.

ÉTAPE 2 :

Pendant ce temps, lavez et épluchez les pommes de terre et la carotte puis coupez-les en lamelles.

Lorsque la viande est mi-cuite, ouvrez le tajine et disposez vos légumes (les petits pois en dernier). Salez encore une fois, poivrez encore si besoin et ajoutez le persil haché. Couvrez le tajine et laissez mijoter 30 minutes environ.

Servez chaud.