

Les fleurs comestibles du Jardin

Dans le mesclun est apparu il y a peu des petites fleurs. Les fleurs apportent de la couleur et multiplient les saveurs ! Elles sont aussi riches en nutriments et vitamines.

Voici des fleurs comestibles que vous pouvez apprécier visuellement et gustativement à la Coudraie.



La Capucine, la fleur à une saveur poivrée (les pétales) et sucrée (la partie en forme de pique), les feuilles sont aussi comestibles !

Les pucerons noirs raffolent aussi de la capucine, ils délaisseront totalement les autres espèces, idéale dans le potager, il faut partager ! De plus les capucines remontantes couvriront joliment un grillage !

La Bourrache a une fleur bleu composées de 5 pétales, la fleur un petit gout iodé qui pourrait rappeler l'huitre. Les fleurs se consomment fraîches ou séchées, dans des salades composées ou des salades de fruit. Congelez-les dans un bac à glaçon, pour colorer vos boissons d'été !



Le souci ou calendula Officinalis, a une fleur qui a un petit arrière-goût de radis lorsqu' elle est fraîche. Vous pouvez les sécher sur du papier absorbant.

Les pétales parfument les huiles, les soupes, les gelées, les infusions, les vinaigres et colorent le beurre ou le riz comme le safran !

Et vous pouvez la cultivez en jardinière !



Le Bleuet est une plante sauvage qui devient de plus en plus rare depuis l'apparition de l'agriculture intensive car elle colorait auparavant les champs de céréales. Ses fleurs bleues sont comestibles et s'utilisent notamment dans les desserts. Cultivez-le avec le coquelicot, ils poussent souvent ensemble dans les champs !



Il existe de nombreuses autres fleurs comestibles comme les fleurs de chrysanthèmes, de rose, ou le pissenlit

Johann

«NOM»

GRAND PANIER

Feuille de Chou N°151

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°23
Du 30/05 au 03/06
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Administrateurs et personnels permanents à l'écoute des adhérents

Depuis la commercialisation des paniers, nous entretenons le souhait de répondre à vos attentes, de veiller à une certaine diversité de légumes et à leur qualité. C'est pourquoi, une « commission commercialisation » a été mise en place, elle se réunit au moins 3 fois par an.

Lors de la dernière réunion qui s'est tenue en mars, nous avons eu le plaisir d'échanger des idées et des avis avec quelques adhérents qui ont accepté de nous consacrer un peu de temps. Michèle Huitric, responsable de culture répond aux questions sur les légumes, la saisonnalité, les prévisions,...

Une commission est prévue lundi 13 juin à 18 h (jusqu'à 19 h 30) à la ferme. Vous êtes invités à y participer. Nous examinerons ensemble le plan de culture des six prochains mois.

Annick Sévère



Composition du panier

				PETIT PANIER		GRAND PANIER	
Légumes	Variété	Unité	P. U.	Quantité	Prix	Quantité	Prix
Fraise		1 barquette		2.50 gr	3.30		3.30
Chou-fleur		Pièce	2.30	1	2.30	1	2.30
Mesclun		Kg	11.00	150 gr	1.50	150 gr	1.50
Courgettes		Kg	3.50	700 gr	2.40	700 gr	2.40
Betterave		Botte	2.30			1	2.30
Mini concombre		Pièce	0.90			1	0.90
Bettes		botte	1.80			1	1.80
Basilic		Botte	0.50			1	0.50
TOTAL					9.50		15.00

Echo des Jardiniers

Aïsa nous quitte pour découvrir d'autres horizons. Elle envisage de suivre une formation d'agent administratif ; souhaitons-lui bonne chance.

Nous souhaitons la bienvenue aux trois nouveaux salariés arrivés cette semaine : Lena, José, Vitaly qui, à l'issue de sa première journée de travail a fait une chute de vélo. Blessée au visage, elle a été hospitalisée. Espérons qu'elle pourra reprendre bientôt le travail, et qu'elle ne renoncera pas à remonter sur son destrier !

Zoom sur le jardin

Plantations : Courges, petits pois

Semis : Melons, concombres, persil, panais, betterave, courgettes, patidous,

Entretien : Création de bordures

Le légume de la semaine et sa recette

Velouté de Chou-fleur

Pour 4 personnes

- 1 kg de fleurettes de chou-fleur
- 40 cl de lait entier
- 1 cuil. A soupe de Maïzena
- 2 tablettes de bouillon de volaille bio
- 20 cl de crème fraîche
- 2 pincées de muscade
- sel, poivre

1 - Délayez les tablettes de bouillon de volaille dans 40 cl d'eau bouillante. Ajoutez le lait et faites pocher les fleurettes de chou-fleur 20 min à feu doux.

2 - Mixez la préparation, incorporez la Maïzena délayée dans 5 cl de crème, puis le reste de crème, sauf 3 cuillères. à soupe. Faites épaisser à feu doux en mélangeant. Salez, poivrez.

3 - Répartissez le velouté dans des bols. Ajoutez la crème fraîche restante et 1 pincée de muscade sans mélanger. Servez aussitôt.

A l'italienne. Saupoudrez le velouté de copeaux de parmesan, taillé à l'épluchette dans un morceau de 80 g, et de pluches de cerfeuil avant de servir.