

Un petit déjeuner bio tout en bonheur

C'est déjà la 4ème année que les Maraîchers de la Coudraie organisent le petit déj bio, cette année fut encore une réussite 350 personnes sont venues visiter l'exploitation et nous avons servis 210 petits déjeuners bio.



Les Animations pour enfants, encadrés par Christiane et Johann ont été un succès avec la fabrication de coccinelles et matériaux de récupération ; ainsi que la chasse aux légumes que les chères têtes blondes ont goûtés avec plaisir !

Il a eu de nombreuses visites guidées avec beaucoup de question concernant les techniques de culture biologique et des demandes de conseil des jardiniers amateurs qui ont pu acheter divers plants ensuite ! La calèche c'est balader dans la ferme pour le plaisir des grands et des petits



Feuille de Chou N°152

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 24
Du 13/06 au 17/06
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Les barquettes de fraise vides sont réutilisées après un rinçage. Merci de les ramener avec le panier vide.

Le Concombre

La variété que l'on vous propose se déguste avec la peau. De petite taille mais tout aussi bon, vous en trouverez deux dans votre panier, ce qui évite d'avoir un demi-concombre attendant patiemment au réfrigérateur d'être mangé.

Le concombre est traditionnellement mangé cru, vous pouvez le consommer en rondelle ou en tagliatelle (à débiter à l'aide d'un économe).

On peut aussi le manger en tzatziki : râpez un concombre. Mélangez-le avec 1/2 litre de yaourt, un filet d'huile d'olive et de vinaigre. Enfin, ajoutez de l'ail et de l'aneth hachés. Salez selon vos goûts.

Le concombre s'apprécie également cuit à la poêle 2 minutes ou 6 minutes à la vapeur pour conserver son croquant, prolongez la cuisson pour qu'il soit fondant.

Le concombre est rempli de minéraux (potassium) et de vitamines (A, B, C E).



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Fenouil	rondo	kg	4,20	350gr	1,50	350gr	1,50
Mini concombre	paska	pièce	0,90	2	1,80	2	1,80
courgette	casiopee	kg	3,50	550gr	1,80	550gr	1,80
fraise		barquette	3,30	250 gr	3,30	250 gr	3,30
salade		pièce	1,10	1	1,10	1	1,10
Betterave rouge		botte	2,20			1	2,20
Coulis tomate		Pot 205 gr	1,50			250 gr	1,50
Fèves.	aguadulce	kg	4,00			460gr	1,80
TOTAL					9.5		15

Bon à savoir : Les fèves se cuisinent avec la cosse, comme une jardinière de printemps, poêlé avec du beurre.

Echo des Jardinier

Aline et Annie sont de retour à la Coudraie après 2 semaines de stage (l'une en pépinière et l'autre en maintenance en bâtiment).

Anaëlle part pour 2 semaines de stage à la ferme de Kermorvan à Plonéour-Lanvern, et Justine à la ferme de Trélen à Plonéour également.

Charles est en stage de code pour le permis de conduire avec « Roulez Jeunesse »

Christophe est en CDD à la cidrerie de Le Brun à Plovan pour 10 jours.

Zoom sur le jardin

Plantations : salade, betterave, courgette, tomate.

Semis : persil

Entretien : rangement de la coudraie suite au petit déjeuner
Désherbage et entretien du terrain au Corniguel

Le légume de la semaine

Et sa recette



Crumble courgettes et fenouil

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 à 3 courgettes
- 1 bulbe de fenouil
- 1 gros oignon doux
- huile d'olive fruitée
- 5 cl de vin blanc doux
- 1/2 cuillère à café de sauge déshydratée
- 1 morceau de sucre de canne
- sel

Pour la pâte à crumble :

- 60 g de farine
- 60 g de beurre demi-sel
- 60 g de parmesan en morceaux
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 1/2 cuillère à café de thym

Préparation des légumes :

Émincer l'oignon et le faire revenir sans coloration dans l'huile d'olive.

Ajouter les courgettes coupées en dés et le fenouil émincé, faire sauter à feu assez vif; ajouter le vin et laisser cuire 5 min.

Ajouter le reste des ingrédients, mélanger et poursuivre la cuisson à couvert 30 min.

Préparation du crumble :

Mixer le parmesan jusqu'à une consistance "gros sel" (pas de poudre).

Couper le beurre bien froid en petits dés. Mettre dans un saladier tous les ingrédients du crumble.

Attention : le beurre ne doit pas ramollir !

Procéder en frottant rapidement les mains l'une contre l'autre pour effriter la pâte, il faut parvenir à une consistance granuleuse.

Déposer les légumes dans un plat à gratin et recouvrir d'une couche épaisse de pâte à crumble.

Enfourner pendant 10 min à 210°C (th 7).