

## Quelques variétés de menthe

### La menthe poivrée

Ses tiges rougeâtres arborent un feuillage ovale, vert foncé et des fleurs violacées.

**Arômes:** très riche en menthol, elle a une saveur piquante plus forte que celle de la menthe verte. C'est le célèbre peppermint des Anglo-Saxons.

**Comment la déguster?** Elle est très utilisée pour parfumer les desserts: tartare de fraises, gâteau au chocolat, bonbons... Elle s'apprécie également en infusion ou, plus original, pour aromatiser un velouté de petits pois.

### • La menthe citron

Son feuillage lumineux marbré de jaune et ses épis de fleurs pourpre rosé la rendent particulièrement attractive.

**Arômes:** il suffit de froisser la feuille pour humer un parfum délicatement citronné.

**Comment la déguster?** En infusion, dans les salades ou dans un sauté de courgettes.

### • La menthe chocolat

Ses tiges brun pourpre portent des feuilles foncées à reflets métalliques, sa floraison est blanc rosé.

**Arômes:** son goût raffiné évoque la fine feuille de chocolat noir fourrée à la crème de menthe. So British!

**Comment la déguster?** Elle se savoure essentiellement avec les desserts: glaces, mousses, fondants, guimauves... Elle est également exquise en infusion.

• **La menthe ananas.** Très exotique, cette variété au feuillage irrégulièrement panaché de blanc crème sort du lot en pot, elle fait sensation.

**Arômes:** elle révèle un goût légèrement sucré, à mi-chemin entre la pomme et l'ananas.

**Comment la déguster?** En infusion, en salade de fruits ou en sauce pour accompagner une volaille. Elle est parfaite pour agrémenter un coulis d'orange.



Menthe chocolat

Menthe citron

**Venez goûter différentes menthe à la Coudraie !**

# Feuille de Chou N°154

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°26  
Du 27 juin au 01 juillet  
2016

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

**Suite au cambriolage d'il y a deux semaines, nous recherchons de l'outillage (clefs, perceuse, débroussailleuse ...) nous sommes preneurs des bons plans !**

## Bette

La bette ou blette (*Beta vulgaris* var. *cicla*), famille des chénopodiacées est originaire du bassin méditerranéen.

Autres appellations : côtes de bette, blette, poirée, joutte, bette-épinard.

On la consomme aussi bien crue que cuite, comme les épinards, mais on lui accorde un goût plus sucré. On le cuisine aussi bien en gratin qu'en omelette, en tourte et même en dessert.

Les vertus des blettes sont nombreuses et souvent méconnues du grand public.

Pauvre en calories et riche en fibres, elle est source en vitamines C et A, de fer et de magnésium, ce qui en fait un excellent légume pour lutter contre la fatigue. Elle améliore le transit et a des effets laxatifs et diurétiques sur notre corps.



## Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Pomme de terre	Ruby	Kg	3.00	1	3.00	1	3.00
bette		botte	2.20	1	2.20	1	2.20
Concombre		pièce	0.90	2	1.80	2	1.80
Basilic		botte	0.60	1	0.60	1	0.60
Courgette		Kg	3.20	0.300	0.96	0.300	0.96
Salade		pièce	1.10	1	1.10	1	1.10
Haricot		Kg	8.00			0.300	2.40
Oignon		botte	2.20			1	2.20
Fenouil		Kg	3.50			0.300	1.05
<b>TOTAL</b>					<b>9.66</b>		<b>15.31</b>

## Un petit mot de Melan

Bonjour à toutes et à tous, je m'appelle Melan, j'ai effectué un stage avec les Maraîchers de la Coudraie dans le cadre de ma formation. C'est un endroit agréable, les employés y sont très sympathiques. Mon stage se termine aujourd'hui le 24 juin 2016 et je laisse ce petit message pour remercier toutes les personnes avec qui j'ai travaillé. Ces deux dernières semaines passées avec vous ont été super ! Et j'espère vous revoir tous très bientôt !

## Echo des Jardiniers -

Notre culti-rateau a fait des caprices, il est donc en réparation. Le culti-rateau est un élément essentiel du maraichage, il sert à faire les « planches » en éclatant les mottes, ratissant et formant une butte.

## Zoom sur le jardin

**Entretien** : traitement à la chaux sur les pommiers.

**Bricolage** : tuteurs en bois pour les aubergines et les poivrons

**Plantations** : Poireaux, Courges, tomates, concombre

## La recette de la semaine

Salade toute simple de pommes de terre au basilic .



### INGREDIENTS pour 6 personnes:

- 6 pommes de terre de taille moyenne
- 6 œufs
- 4 tomates
- 15 olives noires
- 1 bouquet de basilic
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 9 cuillères à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

### PREPARATION DE LA RECETTE :

- Laver les pommes de terre et les cuire avec leur peau dans de l'eau salée pendant 20 minutes
- Cuire les œufs pour les rendre durs (10 minutes dans l'eau bouillante)
- Découper les tomates pour ne garder que la chair
- Faire la sauce avec le basilic, l'huile, le vinaigre et l'ail écrasé. Saler et poivrer.
- Eplucher les pommes de terre refroidies, les couper en dés et les placer dans un saladier.
- Rajouter les tomates, les œufs, les olives et la vinaigrette et mélanger le tout.

**BON APPETIT !**