

Feuille de Chou N°155

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°
Du 04/07 au 08/07
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Bonjour, je m'appelle Vitally je viens de passer ce mois de juin à la Coudraie et j'ai adorée être là. Aussitôt arrivée quasiment aussitôt partie : ceci est mon *au revoir* aux choux, tomates, escargots, fraises, araignées, limaces etc. et surtout à l'équipe en place. A vous aussi qui êtes reliés à la Coudraie via vos grands et petits paniers de fraîcheurs en tout genre...tout ça après 30 jours !
L'insertion ça va vite parfois, plus vite que ce qu'on peut imaginer !

Vitally. Pleine de vie, de vitalité, de vitamines etc. avec un prénom comme ça, il faut être à la hauteur de la légende ! Et heureusement car en cas d'accident, ça peut servir : j'ai commencé le 1^{er} juin et après une matinée de travail accident de

vélo, toute seule, sans une voiture, en bas de la route de Guengat. Un événement qui a immédiatement révélé l'esprit de solidarité de l'équipe de la Coudraie et j'en ai été très touchée : les uns bloquaient la circulation, les autres appelaient les Secours, m'empêchaient de m'endormir après la chute, d'autres encore s'occupaient du vélo, plus ce que je n'ai pas vu. Total j'ai été arrêtée jusqu'au 13 juin. A la base je voulais mettre les mains dans la terre avec cet emploi, reprendre pied dans le rythme du travail aussi. Donc les pieds, les mains avaient chacun leur mission.



Et la tête du coup.
Alouette...

Pour la tête j'avais un projet spécial : me former aux métiers du Web. C'est vaste et moi-même je m'y perds mais pas pour longtemps car je démarre ma formation lundi 4 juillet. Elle dure trois mois, en alternance et ça va être ultra intense : je suis ravie parce qu'il n'y avait que 12 places pour cette formation financée par la Région. Tout est allé très vite...

Donc voilà c'est mon *au revoir* à ces lieux « nourrissants » à tous les niveaux. Il y aurait beaucoup à dire encore, mais c'est une expérience qui se vit. Ici, à désherber, planter, semer, repiquer, tailler, etc. on se reconnecte à l'essentiel en soi. J'ai pu le goûter, même peu. On retrouve ses propres racines. Pour déployer ses ailes ensuite. Bien entendu.

Kenavo !

Les écoliers diplômés !

Cette année avec l'école nous avons mis en place plusieurs ateliers liés au maraîchage pour les écoliers comme vous avez pu suivre dans les feuilles de chou (visite de la Coudraie, préparation du sol à l'école, semis, plantation, entretien, activité ludique liée aux insectes)

Jeudi 23 juin, lors du dernier atelier à l'école, nous avons remis les diplômes de jardinier aux élèves de CE1 de l'école Pauline Kergomard. Les enfants ont été très satisfaits de pouvoir créer un potager, en trifouillant la terre (et les insectes) même si le désherbage fut un peu moins productif que les semis !

Nous avons également été très heureux de pouvoir partager notre savoir sur le maraîchage en les accompagnants dans cette « aventure ». Cette démarche d'éducation est importante et valorisante pour toute l'association.

Nous espérons continuer l'« aventure » avec cette école à la rentrée !



Composition du panier de la semaine

| Légumes | Variété | Unité | P. U. | PETIT PANIER | | GRAND PANIER | |
|--------------|---------|-------|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | Quantité | Prix | Quantité | Prix |
| pdt | ruby | kg | 3.00 | 1 | 3.00 | 1 | 3.00 |
| oignon | | botte | 2.20 | 1 | 2.20 | 1 | 2.20 |
| concombre | | pièce | 0.90 | 1 | 0.90 | 1 | 0.90 |
| mesclun | | kg | 11.00 | 0.100 | 1.10 | 0.100 | 1.10 |
| fenouil | | Kg | 3.70 | 0.260 | 1.00 | 0.260 | 1.00 |
| Courgette | | Kg | 3.00 | 0.335 | 1.30 | 0.335 | 1.30 |
| Haricot vert | | kg | 8.00 | | | 0.450 | 3.60 |
| Chou rouge | | pièce | 2.20 | | | 1 | 2.20 |
| TOTAL | | | | | 9.50 | | 15.30 |

Note : les premières récoltes de légumes sont souvent insuffisantes pour l'ensemble des paniers. Les Grands Paniers étant moins nombreux bénéficient des premières récoltes (haricot vert, chou rouge).

Echo des Jardiniers

Une salariée de la coudraie est à la recherche d'une voiture d'occasion.

Contactez-nous au : 02.98.95.09.67

Zoom sur le jardin

Plantations : Poireaux, haricots-verts, tomates, courgettes

Semis : Salade, pourpier, choux, mesclun

Entretien : Réparation des coffres de livraison

Le légume de la semaine Et sa recette

Tarte au concombre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients / pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 1 concombre
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 40 g de gruyère râpé
- 1 pincée de paprika doux
- 1 pincée de curry
- sel, poivre



Eplucher le concombre, le couper en deux et le vider. Le couper en dés, et les plonger dans de l'eau salée pendant environ 5 minutes après ébullition et bien égoutter.

Dans un saladier, mélanger les oeufs, la crème, le gruyère râpé et l'assaisonnement.

Ajouter les dés de concombre.

Etaler la pâte feuilletée dans une tourtière et la piquer.

Garnir la pâte avec l'appareil.

Faire cuire au four pendant environ 40 minutes à 180°C (thermostat 6).