



La tradition du jeudi midi à la Coudraie : gastronomie et convivialité.

Comme chaque jeudi, à la Coudraie, à l'heure du déjeuner, nous partageons le repas ensemble. Chaque semaine nous pouvons préparer un plat ou élaborer une recette.

Ce jeudi 7 juillet 2016, sous un beau soleil nous avons eu la chance de déguster et de découvrir une recette de Charles (employé de la Coudraie) d'origine malgache : le bœuf, blettes au lait de coco, qui nous a été servi accompagné d'un riz cuisiné dans une feuille de banane préparée au préalable par Charles. Anaëlle et Christophe l'ont aidé en cuisine. Le résultat de ce travail en équipe fut un régal !

José.



Feuille de Chou N°156

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 28
Du 11/07 au 16/07
2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Agir abcd Le code de la route



Agir abcd est une association regroupant des personnes retraitées qui partagent leurs compétences et leurs savoirs autour de 3 axes :

- l'accès à l'emploi des jeunes et des plus de 45 ans ,
- l'aide aux personnes en situation de précarité
- le maintien de l'autonomie des personnes âgées.

L'association intervient aux Maraîchers de la Coudraie pour réaliser des séances de code de la route pour les salarié-es qui le souhaitent. Les séances ont commencé le jeudi 28 juin et s'étaleront sur 10 semaines.

On remercie l'association Agir abcd et les bénévoles.
Ils cherchent d'ailleurs des bénévoles !



Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
BLETTE		BOTTE	2.20	1	2.20	1	2.20
CHOUX	ROUGE OU VERT	PIECE	2.00	1	2.00	1	2.00
SALADE		PIECE	1.10	1	1.10	1	1.10
BASILIC		BOTTE	1.00	1	1.00	1	1.00
HARICOT		KG	7.00	0.500KG	3.50	0.500KG	3.50
MINI- CONCOMBRE		1	0.90			2	1.80
AUBERGINE		KG	4.50			0.500KG	2.25
COURGETTE	T	KG	3.00			0.500KG	1.50
TOTAL					9.8		15.35

ECHO DES JARDINIERS

Armelle part 2 semaines en stage à Fouesnant dans l'entreprise « Les Fleurs de l'Odet ».

Sylvaine, la comptable de l'association, qui s'est cassé le pied, se déplace à la Coudraie en fauteuil roulant. Chapeau, ça mérite du respect, bel exemple pour la jeunesse !

Et elle recherche toujours un massicot d'occasion, merci d'avance.

Zoom sur le jardin

Plantations : Poireaux, courge, salades.

Semis : Carottes, Betteraves rouges, Rutabaga.

Entretien : un nouveau coffre à paniers a été installé à Brin-d'Avoine.

Le légume de la semaine et sa recette

Bœuf, blettes au coco

Recette de Charles. Origine du plat : Madagascar

Ingrédients :

- Viande de bœuf (100g par personne)
- Gingembre, ail, oignons
- Tomates
- Curry
- Colombo
- Lait de coco
- Huile d'olive
- Blettes
- Eau
- 1 citron pressé

Préparation :

- Chauffez l'huile, découpez la viande en morceaux, écrasez le gingembre et l'ail, émincez les oignons et coupez les tomates en dés.
- Faire revenir la viande dans l'huile préchauffée, remuez.
- Au fur et à mesure, incorporez ail, oignons, tomates, gingembre, curry et colombo. Continuez à remuer jusqu'à l'évaporation du jus des tomates.
- Faire cuire pendant 1 heure en remuant de temps en temps.
- Rajoutez l'eau et le jus de citron pressé, laissez évaporer l'eau.
- Rajoutez les blettes (feuilles et côtes coupées en très petits morceaux). Bien les remuer avec la viande. Laisser cuire 15 minutes et rajoutez le lait de coco. Remuer et laisser mijoter jusqu'à transformation du lait de coco en « huile ».