Zoom sur les tomates de la Coudraie

Quelques variétés de tomates que nous cultivons :

Andine cornu : avec sa chair ferme et très parfumée, sans acidité, andine cornu est une variété de tomate d'une qualité gustative exceptionnelle dont le poids moyen peut varier entre 80 à 120g.

Cœur de bœuf rouge variété très productive d'une couleur rouge au cycle de 75 jours, sa croissance est indéterminée ; son poids varie entre 300 et 700g.

Black from Tula : avec ses fruits uniformes très charnus de couleur rouge brunâtre, elle est d'une saveur particulièrement douce. Sans doute une des meilleurs tomates. Elle est d'origine de Tula en Russie.

Rose de berne très charnue et rustique à léger collet vert, son poids varie entre 140 à 170g. Elle a la peau fine rose et sa chair est carmin.

Albenga poire rouge variété originaire de Ligurie en Italie, de la localité d'Albenga d'où son nom. Fruit piriforme très côtelé à la variété très savoureuse. Son poids moyen et de 200 à 250g.

Cindel s'adapte très bien en serre. Elle a une haute teneur en jus et un goût légèrement acidulé.

Précoce de Quimper originaire du Finistère, c'est une variété résistante et productive. Ses petits fruits rouges de 50 à 100 g à la chaire juteuse, ont une excellente saveur et sont très bien adaptés au climat breton.

Feuille de Chou N°157

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

Les Maraîchers de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°29
Du 18/07 au 22/07
2016

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

La tomate : l'histoire d'un succès

La tomate est le premier fruit produit dans le monde et le deuxième légume le plus consommé, juste derrière la pomme de terre. Elle est loin l'époque de son arrivée en Europe au XVIème siècle où la tomate, encore parée d'une robe couleur or, était considérée comme un ornement voire un aphrodisiaque un peu magique. Elle pâtissait alors de la réputation sulfureuse de ses proches cousines de la famille des Solanacées : la mandragore ou la belladone.

Quelques bienfaits de la tomate

En plus de nous apporter de l'énergie et de la vitalité, la consommation de tomate peut nous aider à améliorer notre santé cardiaque, car elle permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol, et de prévenir le durcissement des veines et des artères.

Aïssa /Morgane

UNION EUROPÉENNE
RESEAU COCAGNE
CERTIFIÉ PAR CERTIS FR-BIO-13 AGRICULTURE FRANÇAISE
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
l'Europe s'engage en Bretagne avec le FSE

Composition du panier

				PETIT PANIER		GRAND PANIER	
Légumes	***Variété***	***Unité***	***P. U.***	***Quantité***	***Prix***	***Quantité***	***Prix***
Pommes de terre		kg	3,00	1	3,00	1	3,00
Concombre		pièce	0,90	2	1,80	2	1,80
Mesclun		kg	11,00	0,100	1,10	0,100	1,10
Brocolis		kg	3,30	0,400	1,35	0,400	1,35
Tomate cerise		kg	9,00	0,250	2,25	0,250	2,25
Carottes		botte	2,30			1	2,30
Courgettes		kg	3,00			0,500	1,50
Aubergines		kg	4,50			0,400	1,70
					9.50		15,00

Echo des Jardiniers

Alexandre et Wilfried ne s'éloignent pas trop de la Coudraie pour réaliser leurs stages de deux semaines, Alexandre est chez Kerné élagage.et Wilfried chez Bleueniou-jardins.

Zoom sur le jardin

Plantations blette, salade, pourpier, mesclun, haricot vert

Entretien : Création d'un jeu : la roue des saisons pour animer les visites des centres de loisirs.

Le légume de la semaine... et sa recette

Pommes de terre et courgettes au four

- 1 kg de pommes de terre
- 2 ou 3 courgettes bien fermes (ou poireaux, carottes aubergines...)
- 60 cl d'eau
- 30 à 50 g de beurre ou margarine
- 1.5 cube de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de sauce soja claire (ou 1 cuillère à soupe diluée avec un peu d'eau)

Préchauffer le four à 210°c (th. 7). Faire bouillir l'eau avec le bouillon cube. Ajouter la sauce soja au dernier moment. Peler et détailler les pommes de terre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline (ou au robot avec le disque "éminceur") et faire de même avec les courgettes.
2
Beurrer généreusement un plat à gratin à bords hauts et déposer une couche de rondelles de pommes de terre au fond du plat puis mettre des rondelles à la verticale contre les parois en les faisant légèrement se chevaucher. Déposer une couche de courgettes au fond et continuer à la verticale en alternant pommes de terre et courgettes (cf. Photo). Verser le bouillon dans les légumes et parsemer de lamelles fines de beurre.
Pour finir faire cuire à four bien chaud pendant 1 heure environ. Les légumes doivent être juste fondants, pour le vérifier simplement, planter une pointe de couteau au cœur des légumes, cette dernière doit y filer comme dans du beurre ! Servir aussitôt avec la viande ou poisson de votre choix.