

## Visite des jardins médiévaux du prieuré de Locmaria à Quimper



Tout commence avant de franchir le seuil du jardin par un peu d'histoire. Nous découvrons l'évolution du quartier et les multiples transformations du Prieuré qui en ont découlé.

Maintenant revenu à l'époque médiévale au temps d'Anne de Bretagne, nous sommes prêt à rentrer dans cet espace entre terre et ciel, vocation de ce jardin autant spirituel que nourricier et évoquant pour les moines la représentation du paradis.

De l'orge à la consoude, chaque plante a son utilité dans ce jardin. Se nourrir, se soigner, se vêtir et également méditer comme avec l'ancolie, ressemblant à la colombe, symbole de paix chrétienne.

Après avoir déambulé aux grés des allées, il ne reste plus qu'à méditer près de la fontaine de vie accompagné par le clapotis de l'eau, symbole de vie.

Toute l'équipe des maraichers de la coudraie remercie les intervenants, [Etienne Letty](#) et [Joëlle Le Bris](#) respectivement jardinier et animatrice au Service Espaces Verts de la ville de Quimper, pour cette visite dans une autre époque.

Gérald

# Feuille de Chou N°160

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 32  
Du 08/08 au 12/08  
2016

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

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## Savez-vous planter des choux ?



A la mode de chez nous... il est déjà temps de planter nos choux. Tracteur au ralenti avec Stéphane au volant, Christophe et Charles assis derrière, sur les sièges de la planteuse, nos petits choux sont mis en terre et se préparent déjà à affronter l'hiver.

L'équipe, elle, a ressorti les cirés en ce beau mois d'août.



# Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate		kg	4.00	1	4,00 €	1 kg	4,00 €
Salade		Pièce	1.10	1	1,10 €	1	1,10 €
Concombre		Pièce	0.90	1	1.80 €	2	1,80 €
Carotte		Botte	2.20	1	2.20 €	1	2,20 €
Courgette à farcir	Exceptionnel – Surplus de production			1	0.60 €	1	0,60 €
Aubergine		Kg	4.50			0,400 kg	1,80 €
Fèves		Kg	3.80			0.400 kg	1.50 €
Tomate cerise		Barquette	2.20			1	2,20 €
<b>TOTAL</b>					<b>9.70 €</b>		<b>15.20</b>

## Echo des Jardinier

Nathalie commence un stage de 15 jours à la ferme des Libellules

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : chou, poireaux, blette, repiquage courgettes

**Semis** : récolte de graines de tomates pour les semences

**Entretien** : tuteurage concombre, désherbage

**Récolte** : oignon

### Soupe à la courgette

Faire revenir ail et oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter les courgettes coupées en dés ou râpées. Remuer un peu et couvrir d'eau. Une fois cuite, mixer la préparation. Au moment de servir, ajouter crème fraîche ou crème de soja. (on peut ajouter pommes de terre, basilic ou tout autre légume selon

## Le légume de la semaine Et sa recette



## Courgette farcie

### Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 1 grosse tomate
- Thon cuit (180 – 200 gr)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- herbes de provence
- huile d'olive
- sel, poivre
- vin blanc

### Préparation de la recette :

Laver la courgette et la couper en deux. Enlever la chair au centre afin d'y mettre la préparation.

A côté, couper la tomate en petits morceaux ainsi que l'oignon et l'ail hachés finement, puis émiettez le thon. Mélanger.

Ajouter à cette préparation sel, poivre, des herbes de Provence et arroser d'un peu de vin blanc.

Garnir les courgettes avec cette préparation. Mettre les courgettes dans un plat allant au four, dans le fond mettre un peu d'huile d'olive et de vin blanc. Enfourner environ 45 minutes à 200°C (thermostat 7). Déguster seul ou avec du riz.

**Bon Appétit !**