

## La récolte des oignons



La récolte d'oignons a été réalisée la semaine dernière. Les oignons sont à récolter quand les fanes sont sèches autrement l'oignon ne se conservera pas car il n'est pas à maturité. Il faut ensuite laisser les oignons ressuyer, c'est-à-dire sécher au soleil pendant quelque jour. Les fanes seront ensuite coupées puis les oignons seront conservés dans des cageots disposés en une couche afin que l'air circule entre eux. Ils seront ensuite stockés dans une pièce sèche et aérée à l'abri de la lumière. Il est également possible de pendre les oignons dans une pièce aérée pour les faire sécher.

### Mini-concombre farci au chèvre frais et coriandre

Pour 4 personnes.

8 mini concombres      100 g de fromage de chèvre frais

1/4 de botte de coriandre

50 g de fromage blanc à 40%      20 g de pignons de pin

1. Laver, sécher puis couper les mini-concombres en 2, dans le sens de la longueur. Les évider partiellement. Torrifier (griller) les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Les concasser dans un mortier avec le pilon (ou dans un bol avec la queue d'une cuillère en bois). Verser ces brisures dans un bol avec le fromage blanc, le fromage de chèvre et la coriandre ciselée. Saler, poivrer. Mélanger. Garnir chaque demi mini-concombre ce mélange. Servir frais.

# Feuille de Chou N°162

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°34  
Du 22/08 au 28/08  
2016

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

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

**RAPPEL :** Certains adhérents nous ont fait part de soucis avec leur panier. Nous vous rappelons que chaque panier est individuel, le nom est indiqué sur la feuille de Chou présente dans la caisse. Dans le cas où les légumes ne vous conviennent pas, n'échangez pas avec les paniers voisins. Prévenez nous afin que l'on trouve ensemble une solution. D'autre part nous vous remercions de bien vouloir encaisser les chèques de remboursement rapidement après réception.

### Visite du rucher de la Coudraie



Cette semaine, 5 employés de la Coudraie ont visité les ruches afin d'observer la production de miel. Sur les 3 colonies présentes, seule une a évolué de manière satisfaisante pour la production de miel, deux hausses ont été posées sur cette ruche au printemps. Une seule hausse sera récoltée d'ici la fin du mois (8 cadres sur 9 contiennent du miel), l'autre étant vide. Il s'agit d'un miel multi floral.

La deuxième colonie s'est affaiblie, elle va être installée dans une ruchette pour l'hiver. La troisième colonie s'est bien développée.

Prochain épisode la récolte du miel !



# Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate		Kg	3,80	1	3,80	1	3,80
Bette		Botte	2,00	1	2,00	1	2,00
Concombre		Pièce	1,80	3	1,80	3	1,80
Salade		pièce	1,10	1	1,10	1	1,10
Persil et basilic		Botte	0,80	1	0,80	1	0,80
Tomate cerise		Barquette	2,20			1	2,20
Courgette		Kg	2,80			0,500	1,40
Poivron Aubergine		kg	4,50			0,500	2,25
<b>TOTAL</b>					<b>9.5</b>		<b>15</b>

## Echo des Jardiniers

**Une association pleine de vie.** Après cinq mois aux Maraîchers de la Coudraie, mon stage se termine ! J'ai passé de très bons moments avec des personnes incroyables. J'ai beaucoup appris notamment sur le maraîchage, les abeilles, la structure...

Maintenant, Je migre à Montpellier finir mon master et prendre un peu le soleil !

Je remercie toutes les personnes, ouvrièr.e.s, salarié.e.s, administrateurs/trices, adhérent.e.s. Je repasserais vous voir (et pas que pour les légumes)!

Sème la vie !

Johann

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** chou rouge courgette bette chou chinois

**Semis :** coriandre persil chou chinois

**Entretien :** désherbage chou et poireaux

## Le légume de la semaine Et sa recette



### Salade de côtes de blettes sautées à l'ail, tomates et noisettes

#### Ingrédients :

Les côtes d'une ou plusieurs blettes  
100 g de tomates  
50 g de noisettes  
2 cas d'huile de noisette  
2 cas de sauce tamari  
1 à 2 cas de vinaigre de cidre  
2 gousses d'ail  
1 petit bouquet de basilic ou de persil frais  
sel marin  
Salade

- ▶ Commencez par séparer les côtes et les feuilles de blettes (réservez les feuilles pour une autre recette : un délicieux petit pesto par exemple)
- ▶ Rincez les côtes, coupez-les en tronçons puis placez-les dans un cuit-vapeur pour une quinzaine de minutes (celles-ci doivent être fondantes en fin de cuisson).
- ▶ Ensuite, faites dorer les côtes de blettes à la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, les gousses d'ail émincées, les herbes fraîches ciselées et une pincée de sel complet.
- ▶ Placez la salade dans un grand saladier, ajoutez les tomates coupées en morceaux, les noisettes concassées (torréfiées ou non), puis les blettes sautées encore tièdes.
- ▶ A part dans un petit bol, préparez la sauce : mélangez ensemble l'huile, le vinaigre de cidre et la sauce tamari.
- ▶ Versez la sauce sur la salade puis dégustez cette entrée tiède ou froide !