

## OUVERTURE DES RESERVATIONS DE L'AGENDA 2017 DES JARDINS DE COCAGNE



Comme chaque année, la sortie de l'agenda des Jardins de Cocagne est un petit évènement ! En effet, en plus d'être un magnifique ouvrage de par sa qualité de papier et ses illustrations, il comporte pour chaque semaine une recette de cuisine avec les légumes du potager. Soit 52 façons de réaliser des plats simples, originaux et variés tout au long de l'année !

L'Agenda 2017 des Jardins de Cocagne, édité en partenariat avec la maison d'édition Rue de l'échiquier, sera disponible à partir du 25 août 2016. Cette année, il fera la part belle aux légumes oubliés du jardin. Quelques exemples de recettes : endives, carottes et pleurotes à la vinaigrette d'avocat, choux de Bruxelles en chips et rôti au sirop d'érable, chou rouge en gazpacho, épinards et lentilles vertes du Puy en cocotte, coeur de chou frisé à l'orange et au miel, navets rôtis en croûte de sel sur crème de chèvre frais, etc....

C'est aussi un beau cadeau solidaire et original à mettre au pied du sapin en fin d'année !!

**Prix de vente : 12 €** . Réservez-le dès à présent en nous envoyant un mail ou en nous appelant.

# Feuille de Chou N°163

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 35  
Du 29/08 au 04/09  
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)



### L'utopie au jardin : Conférence de Jean-Hubert Gilson

Au mois de septembre, l'association Les Maraîchers de la Coudraie propose une rencontre en partenariat avec le Théâtre de Cornouaille. A cette occasion, Jean-Hubert Gilson viendra nous parler de « l'Utopie au jardin. », en écho au spectacle *Mr Kropps*.

**Jean-Hubert Gilson, directeur du service espaces verts de la Ville de Quimper, vous accueille au Jardin de la Coudraie pour une rencontre / conférence sur l'histoire et la symbolique des jardins, complétée par la présentation de projets réalisés par la Ville de Quimper, dont l'approche « utopique » du jardin et des espaces verts se concrétise autour de plusieurs expériences emblématiques : des jardins partagés, le projet intitulé « embellissons la ville » et le jardin potager « chantier d'insertion » de la Coudraie. Vous êtes les bienvenus le mardi 20 septembre dès 18h30 pour visiter le Jardin de la Coudraie avant le début de la conférence.**

Contact et réservations au 02..98.95.09.07 ou au 02.98.55.98.55 (Théâtre de Cornouaille).



# Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Haricot	verts	Kg	5€	0,600Kg	3€	0,600Kg	3€
Pomme de terre		Kg	2,80€	1Kg	2,80€	1Kg	2,80€
Courgette		Kg	2,80€	0,500Kg	1,25€	0,500Kg	1,25€
Poivron		Kg	4,50€	0,300Kg	1,35€	0,300Kg	1,35€
Salade		pièce	1,10€	1	1,10€	1	1,10€
Fraises		barquette	3€			1	3€
Concombres		pièce	0,60€			1	0,60€
Tomates cerises		barquette	2,20€			1	2,20€
<b>TOTAL</b>					<b>9.5</b>		<b>15</b>

## Echo des Jardiniers

Après les derniers congés d'été, toute l'équipe des maraîchers est de nouveau au complet.

Nathalie revient de son stage à La Ferme des Libellules à Briec. Johan a effectué son stage d'employé de maintenance à l'EHPAD de Prat Maria.

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** Roquette, mesclun, salade

**Semis :** épinards, oignons blancs, salade, fenouil, choux chinois et semis d'engrais verts

**Entretiens :** fin de la récolte des oignons, récolte des pommes de terre

## Le légume de la semaine

### Et sa recette

#### Salade de haricots et poivrons



#### Ingrédients (4/6 personnes)

- 600 grammes de haricots verts
- 3 poivrons rouges ou jaunes de préférence
- 4 petits oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra + 1 pour les poivrons
- 3 gousses d'ail coupées en lamelles fines
- 50 grammes de câpres bien égouttées (facultatif mais très bon)
- 1 cuillère à soupe de cumin en grains
- 1 cuillère à soupe de coriandre en grains
- 10 grammes d'estragon
- 20 grammes de feuilles de cerfeuil (ou à défaut de persil) hachés
- les zestes d'un citron
- sel et poivre

1. Préchauffer le four à 220°
2. Mettre les poivrons à cuire pendant environ 10 minutes. Les sortir, les mettre dans un sachet en papier pendant quelques minutes et enlever leur peau. Couper les poivrons en lamelles d'environ 0,5 centimètre, arroser d'huile d'olive et réserver.
3. Cuire les haricots verts à la vapeur pendant une quinzaine de minutes. Les refroidir sous de l'eau bien froide. Réserver.
4. Faire chauffer les 3 cuillères d'huile d'olive dans une poêle. Mettre les tranches fines d'ail à frire pendant 15 secondes, ajouter les câpres (attention ça éclabousse) et laisser encore 20 secondes, ajouter les grains de cumin et de coriandre et continuer 20 seconds. L'ail sera devenu bien doré. Arroser tout de suite les haricots verts avec cette sauce.
5. Transférer les haricots verts dans le plat de service, ajouter les oignons coupés en lamelles, les zestes de citron, les herbes hachées. Ajouter une pointe de sel et de poivre, bien mélanger, laisser reposer et servir.