

## Le compostage

Le compostage est un processus naturel de transformation des matières organiques qui s'opère au contact de l'air et de l'humidité ambiante grâce au travail de micro-organismes (bactéries, champignons...) et de petits invertébrés, comme les lombrics ou les acariens... Sous leur action, les déchets biodégradables perdent 75% de leur volume et se transforment en compost, une matière proche du terreau, riche en éléments minéraux, qui peut être utilisée comme fertilisant au jardin, dans le potager et dans les jardinières.

Le processus peut prendre entre 4 mois et 2 ans selon les déchets utilisés et l'effort fourni. Cela dépend de la température ambiante, de la taille des déchets et de leur nature, de la fréquence de retournement, du taux d'humidité... Les chiffres indiqués ci-dessous correspondent à une moyenne. Le compost est utilisable à plusieurs stades de sa maturation.

– **Après 3 à 4 mois, le jeune mélange peut servir de paillage** (2 à 4 cm d'épaisseur). Disposé au pied des plantes, il protège la structure du sol, garde la terre humide et évite les mauvaises herbes.

– **Au bout de 8 à 10 mois, le compost est arrivé à maturité.** Il est prêt à être utilisé comme fertilisant. Il est homogène et s'émiette facilement. D'un beau brun foncé, il sent bon la terre de la forêt. Il est conseillé de le tamiser pour éliminer les matières qui ne sont pas entièrement décomposées. Celles-ci peuvent faire un bon paillage ou être remises dans le composteur pour finir leur décomposition. Il faut surtout garder du compost pour le mélanger aux nouveaux biodéchets que vous compostez.

## Animations à la Coudraie

Cette semaine nous avons le plaisir de recevoir les enfants de deux centres de loisirs de Quimper. Jeudi, nous chercherons ensemble les petites bêtes dans le compost, les courges cachées dans le jardin et nous dégusterons une bonne soupe de potimarrons.



# Feuille de Chou n°171

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 43  
Du 24/10 au  
30/10/2016

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)

### **INFORMATIONS IMPORTANTES :**

Cette année le 01<sup>er</sup> novembre et le 11 novembre tombent sur les jours de livraison des paniers.

Les paniers normalement prévus le **MARDI 1<sup>er</sup> novembre sont décalés au MERCREDI 02 NOVEMBRE**

Les paniers normalement prévus le **VENDREDI 11 novembre sont décalés au JEUDI 10 NOVEMBRE**

### **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 !

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. 02-98-95-09-67



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireaux	Atlanta	Kg	2,70 €	0,600 kg	1,60 €	0,600 kg	1,60 €
Bettrave cuite		Kg	5,00 €	0,500 kg	2,50 €	0,500 kg	2,50 €
Tomates	Divers	Kg	3,60 €	0,650 kg	2,20 €	0,650 kg	2,20 €
Poivrons/Aub		Kg	5,50 €	0,400 kg	2,20 €	0,400 kg	2,20 €
Mesclun		Kg	10 €	0,100 kg	1,00€	0,100 kg	1,00 €
Persil		Botte	1,00 €			1	1,00 €
Carottes		Botte	2,20 €			1	2,20 €
Chou chinois		Kg	3,70 €			0,650 kg	2,30 €
<b>Total</b>					<b>9,50 €</b>		<b>15,00 €</b>

## Echos des Jardiniers

Les gros travaux d'été se terminent. Michèle, responsable de cultures, a pris deux semaines de congés. Elle sera remplacée par Damien, qui assurera l'encadrement avec Stéphane.

Derniers jours pour Julie qui finira son contrat à la fin du mois d'octobre.

## Zoom sur le jardin

**Plantation :** persil, bettes, ail

**Semis :** Carottes en serre

**Travaux :** tranchées à l'entrée des serres pour réinstaller les portes

## Le légume de la semaine et sa recette



### Poêlée de chou blanc et poireaux

4 Pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

- 1/2 demi chou blanc
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 petits poireaux
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 sachet de lardons
- Sel

- 1- Lavez les poireaux, et coupez-les, en deux dans le sens de la longueur. Otez les feuilles vertes, pour ne garder que le blanc des poireaux.
- 2- Emincez-le, ainsi que le chou blanc, en petits cubes.
- 3- Mettez les légumes dans une casserole et arrosez d'huile d'olive, d'un peu de sel et du poivre. Faites cuire à feu moyen, pendant 10 à 15 minutes.
- 4- Ajoutez les lardons, et la cuillère de crème. Laissez mijoter à nouveau, pendant 10 minutes.
- 5- Servez aussitôt.



### Autre idée recette : Gaspacho de betteraves rouges

Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 120 minutes pour 6 personnes

- 3 grosses betteraves rouges déjà cuites
- 1 l d'eau
- 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- sel et poivre
- huile d'olive

Mixer les betteraves, rajouter l'eau (plus ou moins, selon la consistance voulue) comme une soupe, puis sel, poivre, ail écrasé, vinaigre, huile d'olive à convenance.

Servir très frais avec des croûtons de pains grillés, des oignons frais en dés.

