

Tro Breizh des Jardins de Cocagne.

Chaque année le réseau Jardin de Cocagne organise une journée d'échange avec les chantiers d'insertion de la région Bretagne

Au programme de cette journée :

- Visite du chantier et des installations, afin de présenter son fonctionnement
- Partage des expériences autour d'un repas
- Balade aux environs du chantier

. Manau et Stéphane ont le plaisir de vous partager leurs ressentis sur cette journée :

Visite du jardin de la Croizetière. :

Très bel accueil au jardin de la Croizetière à Riantec le jeudi 20 octobre. Nous avons visité leur ferme ainsi que les cultures. Les explications concernant la fabrication de Spiruline nous a permis de mieux comprendre les bienfaits de ce produit miraculeux. Nous avons mangé de la paëlla fait maison (on a tout mangé !!!)

Nous avons fini cette magnifique journée par une balade au bord de mer.

Manau

Accueil au jardin de la Coudraie. :

Visite de la Coudraie, avec 6 salariés de PRELUDE Brest. La matinée a été consacré à la visite de la ferme. Nous avons ensuite partagé un repas, ce qui nous a permis d'échanger sur nos expériences. La promenade de l'après-midi s'est faite dans le bois autour de la Coudraie. Parmi la diversité d'essences d'arbres, nous avons eu la surprise de découvrir un magnifique Séquoia datant de Napoléon.

Stéphane (Encadrant)

La spiruline



RIO JEAN-CLAUDE

Feuille de Chou n°172

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



*Les Maraîchers
de la Coudraie*
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 44
Du 31/10 au
06/11/2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Cette année le 01^{er} novembre et le 11 novembre tombent sur les jours de livraison des paniers.

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

[Un dernier mot avant de se quitter.](#)

Et bien j'ai réussi à faire comme si je ne parlais pas mais là je dois me rendre à l'évidence.

La Coudraie... Un lieu d'Amour, de sécurité, de bien-être où l'on peut se ressourcer, se retrouver et même se construire ou se reconstruire.

J'ai découvert un métier magnifique dont les valeurs sont inestimables.

J'ai rencontré des âmes d'une beauté. En ce lieu, leurs présences ont été essentielles pour mon épanouissement personnel.

Imaginez, l'Amour, le respect, la joie, régnant sur votre lieu de travail. Croyez-moi on s'y habitue très vite.

C'est le cœur serré que je quitte mes champs, mes serres, mes collègues. Mes collègues que je tiens à remercier pour tout l'amour et la gentillesse qu'ils m'ont généreusement offerts. Moi qui ne croyais plus en l'Être Humain, j'ai retrouvé les qualités dont nous sommes dotés par le biais de cette belle équipe (sans oublier nos deux chefs) un cadeau du ciel. Je n'oublierai jamais cette douce sensation de mes mains plongées dans la terre, de chaque sourire que j'ai pu observer par chance, sans oublier ces doux parfums (nature et personnes) qui m'ont enivrés pendant une année que jamais je n'oublierai...

Manau.



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Pomme de terre	Eden	Kg	2,20 €	1 kg	2,20 €	1 kg	2,20 €
potimarron		Kg	2,80 €	1 kg	2,80 €	1 kg	2,80 €
Oignon	Divers	Kg	2,80 €	1 kg	2,80 €	1 kg	2,80 €
Navet		Botte	1,80 €	1 Botte	1,80 €	1 Botte	1,80 €
Fenouil		Kg	3,50 €			0.500kg	1,75 €
Tomate		Kg	3,50 €			0.600 kg	2,10 €
Aub/poivron		Kg	4,10 €			0,400 kg	1.65 €
Total					9,50 €		15,00 €

Echos des Jardiniers

Sous un temps toujours très clément, les salariés ont vidé la serre de tomates, ce qui permettra de planter les légumes à croissance rapide tels que les salades.

Derniers jours émouvants pour Julie(Manau) qui a fini son contrat. Léna et Stéphane sont de retour de stages. Nous accueillons cette semaine deux nouvelles salariées : Coraline et Maryse pour l'équipe du lundi.

Zoom sur le jardin

Plantation : Mizuna, Oignon, Fenouil, Mâche, Epinard

Semis : Carottes en serre

Travaux : Réparation des serres, nettoyage des serres à Tomates et Courgette

Le légume de la semaine et sa recette



Gratin de Potimarron au Comté

6 Pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

- 1 potimarron d'1,2 Kg
- 150g de Comté fruité
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50cl de crème fleurette
- 20g de beurre
- 1 pincée muscade

- 1- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6 – chaleur tournante).
- 2- Épluchez le potimarron et retirez les pépins, vous devez obtenir environ 800g de chair. Coupez-la en dés.
- 3- Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 4- Ajoutez la gousse d'ail entière, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 5- Faites précuire au four pendant 15 minutes (la chair de potimarron doit rester ferme)
- 6- Râpez le Comté.
- 7- Beurrez un plat à gratin (ou 6 plats individuels) et transférez-y les morceaux de potimarron précuits.
- 8- Mélangez la crème fleurette avec les 3/4 du Comté, salez légèrement et poivrez.
- 9- Ajoutez une pointe de muscade fraîchement râpée.
- 10- Versez la préparation sur le potimarron.
- 11- Parsemez avec le reste de Comté et faites cuire 40 minutes.

