

Témoignage de Maryse : employée en maraîchage



Cela fait à peine 1 mois que j'ai commencé mon contrat à la ferme de la Coudraie. Je n'aurai pas imaginé travailler dans le domaine des légumes et de la terre. Et finalement, je m'y sens tout à fait bien. Le travail est très varié et les employés, tous agréables, m'ont permis de bien m'intégrer. Travailler dans cette association d'insertion me permet d'acquérir des connaissances en maraîchage « bio ». C'est aussi une expérience humaine enrichissante, un tremplin avant de finaliser mon projet professionnel : auxiliaire de vie

auprès des personnes âgées.

Maryse

Témoignage de Damien : Encadrant technique remplaçant en maraîchage



C'est avec un grand plaisir que j'ai suppléé Michèle puis Stéphane pendant leurs congés. Ces quatre semaines passées à la Coudraie ont été riches en échanges. L'équipe est toujours aussi sympa et accueillante.

Une très bonne ambiance du bureau jusqu'au champ.

Damien

Travaux du moment : Désherbage



Feuille de Chou n°176

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 48
Du 28/11 au
04/12/2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Notre coin de vente directe

Depuis maintenant plus de deux ans, l'association a mis en place une vente directe à la ferme. Même si la priorité est donnée aux adhérents et aux paniers, ce système de vente nous permet d'écouler les surplus de production. Vous pouvez aussi trouver à la vente des sachets de spiruline produite par « les Paniers de La Mer ».

Les pommes de la Coudraie sont en vente directe les mardi et vendredi. L'occasion pour vous de découvrir ou de redécouvrir notre lieu de production ainsi que les maraichers qui sauront vous conseiller.



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Celeri	Rave	pièce	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Mesclun		kg	10.00 €	0.100 kg	1.00 €	0.100 kg	1.00 €
Navet		kg	3.00 €	0.500 kg	1.50 €	0.500 kg	1.50 €
Pomme de Terre	Allians	kg	2.00 €	1 kg	2.00 €	1 kg	2.00 €
Choux	Chinois*	pièce	3.00 €	1	3.00 €	1	3.00 €
Radis		botte	1.60 €			1	1.60 €
Choux	Romanesco	pièce	2.00 €			1	2.00 €
Courge	Potimarron	kg	2.50 €			0.800 kg	2.00 €
Total					9,50 €		15,10 €

*Le chou chinois peut être consommé cru ou cuit.

Echos des jardiniers

José et Anaëlle sont de retour de stage.

Damien a fini son contrat d'encadrant et Stéphane est de retour de congés.

Zoom sur le jardin

Plantation : Salade, Cresson sous tunnel

Semis : Mesclun

Travaux : Renforcement des tunnels, Nettoyage de la parcelle d'aromatiques

Le légume de la semaine et sa recette



Potée de chou chinois aux carottes et pommes de terre à la chinoise

4 Pers. Préparation : 30 min Cuisson : 30 min

- 1/2 chou chinois
- 5 pommes de terre moyennes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 100 g de lardons nature
- 1 cs de sirop d'agave (facultatif)
- 1 cs d'huile de sésame
- 3 cc de mélange d'épices 5 parfums
- Poivre de Sichuan
- Huile de tournesol

- 1- Épluchez les pommes de terre et les carottes
- 2- coupez les pommes de terre en gros dés et les carottes en minces bâtonnets
- 3- Émincez les oignons et l'ail, faites les revenir dans de l'huile.
- 4- Quand ils sont translucides, ajoutez les pommes de terre et les carottes. Mélangez bien et faites revenir les légumes pendant 10 mn environ.
- 5- Ajoutez les lardons, la sauce de soja, le sirop d'agave et le mélange cinq parfums, ajoutez un peu d'eau.
- 6- Coupez le chou en lamelle et ajoutez-le aux autres légumes. Mélangez bien.
- 7- Laissez mijoter pendant 20 mn environ, le temps que les pommes de terre et les carottes soient cuites mais encore fermes.
- 8- Versez alors l'huile de sésame et poivrez bien.

Maryse et Michel