

Témoignage d'Anaëlle

Me voilà revenue de mes deux semaines de stages « Aux agneaux du Pouldon » à Pont l'Abbé. C'était vraiment super et très intéressant. Les patrons m'ont très bien accueillie et m'ont fait découvrir leur manière de travailler. J'ai appris énormément de choses et cela m'a permis de retrouver le plaisir de travailler avec les animaux.

Le Corniguel fin novembre 2016

Ci-dessous quelques photos prises par Charles :



1- Vue sur l'Odet



Mercredi dernier toute l'équipe s'est déplacée au champ du Corniguel afin de retirer les bâches et de récolter les carottes. Un travail collectif qui s'est déroulé dans la bonne humeur malgré le froid.

2- Toute l'équipe

Feuille de Chou n°177

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 49
Du 05/12 au
11/12/2016

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

www.panierbiolacoudraie.org

Présentation du Daïkon



Le **Daïkon** est également appelé "Radis Blanc d'Asie" et "Radis Chinois". Ce radis "géant" est un cousin asiatique du radis noir mais est beaucoup plus long et à peau blanche.

De culture facile, il mérite une place au jardin pour un air exotique. La racine étant assez longue, la terre doit être bien ameublie.

Très riche en vitamines et en calcium il entre dans les cuisines traditionnelles japonaises et chinoises.

Il peut être consommé cru ou cuit et ses feuilles peuvent agrémenter des soupes et servir de condiment.

Le daikon s'adapte également à la méthode dite "des graines germées", facile à réaliser elle permet de profiter au maximum de toutes les vitamines et sels minéraux.



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireaux		kg	2.60 €	0.800 kg	2.05 €	0.800 kg	2.05 €
Carottes		kg	2.20 €	1kg	2.20 €	1kg	2.20 €
Daïkon		kg	2.80 €	0.600 kg	1.70 €	0.600 kg	1.70 €
Betteraves cuites		kg	5.00 €	0.500 kg	2.50 €	0.500 kg	2.50 €
Mesclun		10€ kg		0.110 kg	1.05 €	0.110 kg	1.05 €
Epinards		kg	4.20 €			0.400 kg	1.65 €
Panais		kg	3.00 €			0.500 kg	1.50 €
oignons	Rosés d'Armoriques	kg	2.80 €			0.850 kg	2.35 €
Total					9.50 €		15 €

Echos des jardiniers

Depuis la semaine dernière, Gaultier, élève en classe Ulysse au lycée de Chaptal, est en stage à la ferme. Il participe aux travaux du champ jusqu'à la fin de cette semaine.

Zoom sur le jardin

Semis Choux de Douarnenez. Angélique (Ashitaba)

Travaux : Entretien de la plantation de kiwi, désherbage et mise en place du compost.

Entretien des plants de rhubarbe

Construction d'un nouveau portail

Corniguel : Nettoyage des parcelles d'oignons (Retirer les bâches) et ramassage de carottes.

Le légume de la semaine et sa recette



Daïkon mijoté à l'orange

3 pers Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

- 1 grand radis daïkon
- 1/2 litre de jus d'orange frais
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 brin de romarin
- 40g de beurre

1. Peler le radis blanc, le détailler en morceaux pas trop gros, comme des grosses frites, ou le couper en rondelles épaisses.
2. Dans une sauteuse, mettre le beurre et le miel à fondre.
3. Y mettre les morceaux de radis et faire revenir 5 petites minutes.
4. Ajouter le jus d'orange et le romarin, porter à ébullition et faire mijoter 20 minutes jusqu'à ce que le jus forme un sirop. Les morceaux de daïkon doivent avoir commencé à caraméliser.

Recette proposée par Armelle et Anaëlle

Autre idée recette à base de Daïkon : *Salade au daïkon et aux carottes*

- 3 carottes
 - 1 radis blanc de type daïkon
 - Le zeste d'un citron vert
 - Quelques brins de coriandre fraîche
- 1- Lavez puis pelez carottes et radis.
 - 2- Coupez les extrémités puis râpez-les.
 - 3- Ajoutez le zeste de citron vert et mélangez.
 - 4- Au moment de servir, ajoutez la vinaigrette aux crudités, mélangez et servez avec la coriandre ciselée.