

## Nos animations

Les Maraîchers de la Coudraie proposent des prestations d'animations pour différents publics. L'association a reçu par arrêté n° 29 JEP 16-253 du 26 juillet 2016 l'agrément "jeunesse et éducation populaire".

Sur la ferme ou dans les établissements, l'association propose des animations adaptées à chaque niveau.

Différentes approches (scientifique, sensorielle, ludique, artistique...) sont utilisées lors d'activités variées. Le souhait est tout d'abord d'éveiller la curiosité afin que chaque petite chose soit source d'émerveillement dans les yeux des enfants mais aussi des grands.

Les animations peuvent être ponctuelles, sous forme de visite, de découverte et d'initiation au maraîchage, à l'apiculture... mais également sous forme de cycle annuel dans les établissements.

### Publics

**Scolaires** : maternelle, cycle 2 et 3, collège, lycée...

**Loisirs** : centres de loisirs, centres aérés...

**Maisons de retraites**



Objectifs des animations :

- Faire **découvrir la ferme, l'association, le métier et la pratique** du maraîchage en agriculture biologique.

- Faire **découvrir la biodiversité** qui nous entoure (graines, plantes, légumes, insectes et petites bêtes...).

- Faire le lien entre les activités du jardinier et celle du maraîcher en **créant et cultivant un jardin potager dans votre établissement ou à la ferme.**

Pour "Sensibiliser le public à la protection de l'environnement, aux liens qui nous unissent à la nature et à l'agriculture"

Informations complémentaires, devis : [animlacoudraie@gmail.com](mailto:animlacoudraie@gmail.com) et **02 98 95 09 67**

# Feuille de Chou n°185

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°6  
Du 06/02 au  
12/02/2017

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

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## Quelques rappels

### - Réception des paniers dans les coffres :

Nous vous encourageons, si possible, à réceptionner vos paniers de légumes dans les coffres de dépôts sous 24h00 après l'horaire et le jour de livraison. Cela vous permettra de conserver la fraîcheur de vos légumes et assurera la présence du panier sur les lieux.

### - Renouvellement d'adhésion :

Une feuille de renouvellement de votre abonnement vous est adressée environ 1 mois avant la fin de votre année d'adhésion aux paniers. Ce document doit nous être remis le plus rapidement possible afin de pouvoir actualiser votre situation. Nous vous rappelons que le renouvellement **est tacite** et que, sans retour de cette feuille, la livraison des paniers sera reconduite automatiquement. Dans ce cas les mensualisations ainsi que la cotisation de 15 € à l'association seront prélevés sur votre compte.

### - Retour des caisses :

N'oubliez pas de nous ramener les caissettes de livraison chaque semaine ou tous les 15 jours (en fonction de votre abonnement)

### - Encaissement des chèques de régularisation de compte :

Veillez à encaisser vos chèques de régularisation de comptes rapidement après réception.

Merci de votre compréhension...

Ketty



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poireau		Kg	2.80 €	0.650 kg	1.80 €	0.650 kg	1.80 €
Bettrave cuite		Kg	5.00 €	0.600 kg	3.00 €	0.600 kg	3.00 €
Carotte		Kg	2.20 €	1 kg	2.20 €	1 kg	2.20 €
Radis noir		Kg	3.00 €	0.600 kg	1.80 €	0.600 kg	1.80 €
Blette		Kg	2.80 €	0.250 kg	0.70 €	0.250 kg	0.70 €
Pomme de terre		Kg	2.00 €			1 kg	2.00 €
Panais		Kg	3.00 €			0.500 kg	1.50 €
Coriande		Botte	1.00 €			1	1.00 €
Chou	rouge	Pièce	1.00 €			1	1.00 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15 50€</b>

## Echos des jardiniers

**Maryse recherche actuellement un stage en tant qu'auxiliaire de vie/aide à la personne à domicile. N'hésitez pas à nous contacter**

Gérald poursuit à la Coudraie avec un nouveau contrat de 3 mois.

Jean-Marc et Mathias construisent un nouveau coffre pour Brin d'avoine.

La rénovation de la salle à manger de l'étage est en cours.

Suite à la fin de contrat d'Antonio en janvier et aux départs fin février de Wilfried et d'Anaëlle, une session de recrutements est en cours.

## Zoom sur le jardin

**Semis** : Oignons, coriandre, aneth.

**Plantation** : Pommes de terre primeur dans la serre (Rubis et Rosabelle)

## Le légume de la semaine et sa recette



### Potage aux carottes, bettes poireaux et gingembre

2 pers      Préparation : 10 mn      Cuisson : 25 mn

- 50 à 75 g de petites pâtes
- 2 carottes
- 1 poireau
- Huile d'olive
- 4 à 6 feuilles de bettes
- 1 morceau de gingembre (1 cm)
- 1 bouillon cube de poulet
- Sel et poivre

- Rincez les blettes et le poireau.
- Hachez-les en prenant soin de séparer les feuilles de blettes des côtes et des poireaux. Épluchez le gingembre et tranchez-le en languettes.
- Tranchez les carottes épluchées (si nécessaire).
- Amenez 1 à 1,5 litre(s) d'eau à ébullition avec le bouillon cube.
- Ajoutez les carottes, les côtes de blettes et les poireaux.
- Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
- Ajoutez les pâtes (ici des risis) et les feuilles de blettes puis faites cuire encore 10 minutes.

Servez avec un filet d'huile.

Dégustez !

Stéphane et Kevin