

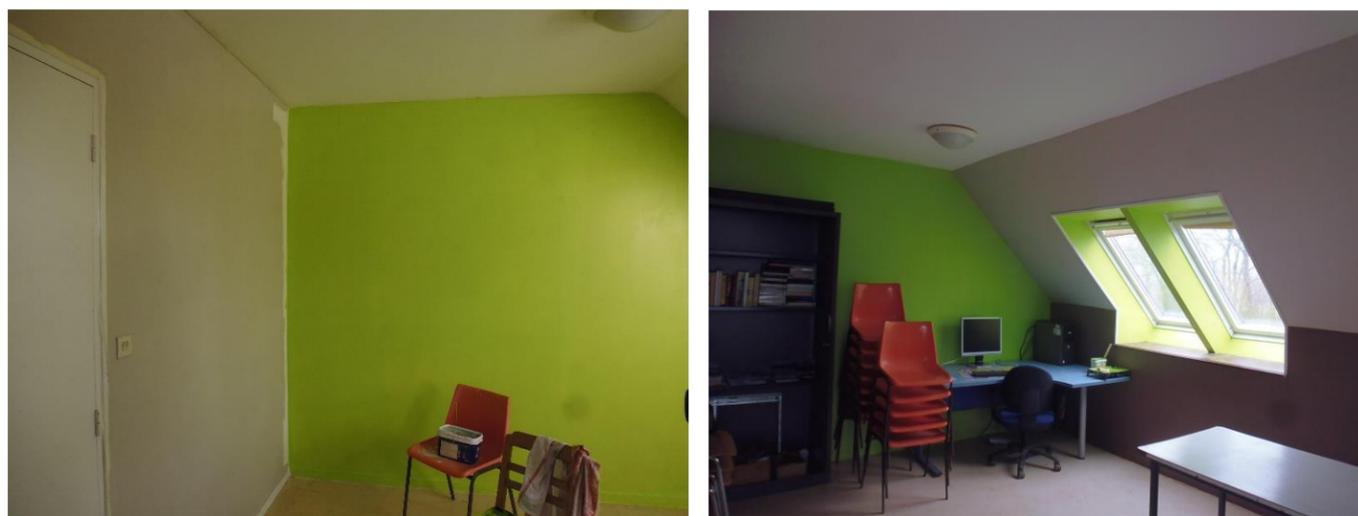
## Un coup de frais dans la salle de pause

Début février, une petite équipe de salariés a souhaité prendre en main la rénovation de la salle de pause. La tapisserie défraîchie et jaunie a donné le « coup d'envoi » pour un « coup de propre » !

Voici les étapes de la rénovation racontées par Rahma et Maryse :

Nous avons commencé tout d'abord par enlever la tapisserie et lessiver les murs. On a dû mettre deux sous couches de blanc afin d'avoir une meilleure adhérence. Puis est venu le choix des couleurs, pas une mince affaire de concilier les goûts de chacun. Finalement, nous avons opté pour une touche de couleur vive et deux couleurs plus neutres (vert anis, taupe et chocolat).

Une fois la préparation de la salle terminée, armés de nos rouleaux, nous avons enfin pu voir la salle prendre forme. C'est avec grand enthousiasme que nous avons présenté, la semaine dernière, le travail achevé à nos collègues.



Un grand merci à Léna, Rahma, Maryse, Gérald ainsi que toutes les personnes qui ont contribué à rafraîchissement.

Rahma, Maryse



# Feuille de Chou n°187

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°8  
Du 20/02 au  
26/02/2017

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)

### Le chou de Douarnenez : Ancienne variété



Quatre types variétaux de choux pommés sont encore cultivés traditionnellement en Bretagne, dont le chou de Douarnenez. C'est un type pointu nettement effilé. Son feuillage est très lisse et légèrement bleuté. La pomme, de faible développement (650 à 950 g), se forme en un mois à la sortie de l'hiver.

C'est un chou très esthétique et de très bonne qualité gustative. Autrefois présents dans les fermes polycultures élevage, il était planté sur une petite surface et vendu au marché de Poullan-sur-mer. Variété locale de Douarnenez, ce chou de printemps est peu cultivé aujourd'hui.

Depuis 2007, l'association bretonne Kaol Kozh (« vieux chou » en breton) œuvre à la préservation des semences potagères, fourragères et céréalières, propres au territoire, dont le chou de Douarnenez fait partie. Elle compte aujourd'hui 70 adhérents, jardiniers ou agriculteurs. Tous privilégient les cultures biologiques. La plupart d'entre eux produisent même des semences et effectuent un travail de sélection sur des variétés du terroir breton. Un véritable travail de fourmis, en faveur de la biodiversité au jardin et dans les champs !

**Savoir-faire:** le semis est réalisé en godet début Décembre, et la plantation se fait fin Février, en terre bien drainée. Les choux sont récoltés de la fin mars à la fin avril.

## Le panier de la semaine

| Légumes      | Variété | Unité | Prix   | PETIT PANIER |               | GRAND PANIER |               |
|--------------|---------|-------|--------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|              |         |       |        | Quantité     | Prix          | Quantité     | Prix          |
| Chou fleur   |         | Pièce | 2.30 € | 1            | 2.30 €        | 1            | 2.30 €        |
| Fenouil      |         | kg    | 4.80 € | 0.250 kg     | 1.20 €        | 0.250kg      | 1.20 €        |
| Courge       |         | kg    | 2.80 € | 1kg          | 2.80 €        | 1kg          | 2.80 €        |
| Radis noir   |         | kg    | 3.00 € | 0.600 kg     | 1.80 €        | 0.600kg      | 1.80 €        |
| Salade       | batavia | Pièce | 1.10 € | 1            | 1.10 €        | 1            | 1.10 €        |
| Panais       |         | kg    | 3.00 € | 0.150 kg     | 0.45 €        | 0.150kg      | 0.45 €        |
| Epinard      |         | kg    | 5.20 € |              |               | 0.400kg      | 2.00 €        |
| Coriandre    |         | Botte | 1.00 € |              |               | 1            | 1.00 €        |
| Rutabaga     |         | kg    | 3.00 € |              |               | 0.550kg      | 1.65 €        |
| Mache        |         | kg    | 10.00€ |              |               | 0.120kg      | 1.20 €        |
| <b>Total</b> |         |       |        |              | <b>9.65 €</b> |              | <b>15.50€</b> |

## Echos des jardiniers

Rahma débute son stage au sein d'une entreprise de peinture de décoration le 20 février pour une durée de deux semaines.

Nous accueillons parmi nous Sylvianne pour un stage de maraichage de deux semaines, dans le cadre de son BPREA (Brevet Professionnel de Responsable d'Exploitation Agricole)..

## Zoom sur le jardin

**Semis** : Tomates, aubergines, haricots mange-tout, oignons rosés, rouges et blancs.

Les semis sont faits sur couches chaudes pour favoriser la germination.

**Travaux** : Rénovation de la salle de pause, coffre de Brin d'Avoine

## Le légume de la semaine et sa recette



### Pâte à pizza à base de chou-fleur

Pers : 2 Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn+15 mn

- 500 g de chou-fleur
- sel et de poivre
- 1 oeuf

- Passez 500 g de chou-fleur cru au mixer, de façon à obtenir comme une semoule assez fine ; on peut aussi le râper, c'est très vite fait
- Mettez le tout dans un torchon propre, formez une boule et pressez bien, de manière à enlever le maximum d'eau
- Dans un saladier, assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez un œuf, mélangez bien
- Sur un papier cuisson, étalez votre pâte à la main, sur une épaisseur de 5 mm environ
- Cuisez 10 mn environ au four à 180°C
- Sortez votre pâte et garnissez-la (tomate, fromage, olives, artichaut, oignons...)
- Passez à nouveau au four 15 mn

**Remarque** : Vous pouvez aussi garnir votre pâte avec une fondue de poireaux, oignons ; de quelques lamelles de jambon cru. Le tout gratiné avec du fromage râpé.