

Les animations

Suite à l'obtention de l'agrément « jeunesse et éducation populaire » en juillet 2016, l'association a souhaité développer ses prestations d'animation auprès du public.

Après le départ de Christiane Pelé en janvier 2017, j'ai pris cette activité en main, en plus de mon poste d'animatrice réseau. Chaque séance d'animation est menée avec un salarié en insertion. Cette prestation s'intègre tout à fait dans l'objectif d'emploi et d'acquis de nouvelles compétences pour les salariés. Nous adaptons nos prestations en fonction des besoins, des groupes et de l'âge des personnes. Nous nous déplaçons dans les structures (ex. Ecoles, maisons de retraite) et nous recevons aussi des groupes à la ferme (ex. centres de loisirs) pour une visite et des ateliers.

Si vous êtes intéressés par notre service, n'hésitez pas à me contacter par téléphone au 02-98-95-09-67 ou par mail : animlacoudraie@gmail.com.

Ketty

Témoignage d'une salariée : Animation à la maison de retraite "La Retraite"

Jeudi 4 Mai 2017, je suis allée, en compagnie de mes collègues Léna et Ketty, à la maison de retraite du centre-ville de Quimper, pour y faire une animation jardinage avec les résidents.

* Fleurs de bourrache



Nous avons désherbé avec eux leurs jardinières, et nous avons effectué la plantation de quelques fleurs (Giroflées, Tournesols...). Nous avons aussi aménagé une surface près de leur cuisine, pour pouvoir y planter des plantes aromatiques et des fleurs comestibles comme la Bourrache*, que les résidents pourront venir cueillir afin d'agrémenter leurs petits plats.

Ce fut comme à chaque fois, un très bon moment passé avec les résidents de la Retraite. Ils ont bien participé pour notre plus grand plaisir et le leur. D'autant plus qu'il s'agit du domaine dans lequel je veux m'orienter.

Maryse



Feuille de Chou n°197

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°20
Du 15/05 au
21/05/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

La fève (*Vicia faba* famille des *Fabaceae*)



La fève désigne à la fois le nom d'une plante, que l'on cultive pour ses graines et le nom de ses graines, qui se consomment fraîches ou sèches. Il semble qu'elle soit cultivée depuis le néolithique, qui est la période préhistorique au cours de laquelle s'est développée l'agriculture. Aliment originaire du Moyen-Orient, la culture de la fève s'est ensuite répandue en Europe, en Afrique et en Orient.

La fève était à l'Antiquité et au Moyen Age un légume de base de l'alimentation, comme l'est aujourd'hui la pomme de terre, par exemple. On lui a même attribuée des vertus médicinales, contre la gale et les ulcères notamment. Elle servait de jeton de vote pour désigner le roi du banquet lors des saturnales*. La fève de la galette des rois de l'Épiphanie prolonge cette coutume, mais la graine a été remplacée par une figurine.

Plante annuelle pouvant atteindre un peu plus d'un mètre de hauteur, elle possède une belle floraison odorante. La fève ne manque pas de qualités nutritionnelles. Comme son cousin le petit pois, elle contient une forte densité d'éléments protecteurs de l'organisme. Sa riche teneur en glucides et en protéines calme facilement la faim. Fait rare chez les légumineuses, la fève contient une bonne dose de vitamine C.

Elle se consomme d'Avril à Juillet. Crue ou cuite, avec ou sans peau elle se déguste pour tous les goûts : en salade, en purée, à la vapeur, à l'eau, à la poêle, en ragout ; croquantes, fondantes, gourmandes ou légères.

Les cosses sont également comestibles et délicieuses, en soupes ou dans un ragoût par exemple.

*Les Saturnales sont durant l'antiquité romaine des fêtes se déroulant durant la période proche du solstice d'hiver, qui célèbrent le dieu Saturne et sont accompagnées de grandes réjouissances populaires

Matthias



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Fraise		Kg	12.00€	0.250 kg	3.00 €	0.250 kg	3.00 €
Carotte		Botte	2.30 €	1	2.30 €	1	2.30 €
Courgette		Kg	3.60 €	0.500 kg	1.80 €	0.500 kg	1.80 €
Petits pois		Kg	6.00 €	0.300 kg	1.80 €	0.300 kg	1.80 €
Salade		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
PDT	Rubis/Alliance	Kg	4.40 €			0.650 kg	2.90 €
Fève		Kg	4.00 €			0.400 kg	1.60 €
Coriandre		Botte	1.00 €			1	1.00 €
Total					10.00€		15.50€

Echos des jardiniers

Erwan est parti effectuer une semaine de stage à la médiathèque de Quimper. On lui souhaite beaucoup de plaisir.

Le contrôle annuel D'ECOCERT c'est dérouler la semaine dernière. Il consiste à vérifier le respect du cahier des charges de l'agriculture biologique.

Zoom sur le jardin

Semis : Repiquage des gourmands de tomates sur certaines variétés.

Plantations : Mesclun, salade, pommes de terre.

Travaux : Serres de tomates : désherbage, tuteurage des plants et suppression des gourmands* afin de privilégier une seule tige principale porteuses des futures tomates. (*jeunes pousses se développant aux aisselles des feuilles, puisant dans les ressources minérales des plants, limitant ainsi le développement et la maturité des grappes de tomates)

Tuteurage des plants de concombres.

Le légume de la semaine et sa recette



Rizzoto printanier

4 pers

Préparation : 15 min

Cuisson : 25min

- 400g de riz arborio
- 1 oignon
- 40 à 60g de petits pois frais
- Un verre de vin blanc
- 10 tomates séchées
- Crème fraîche ou mascarpone
- 1 beau filet d'huile d'olive
- 1 belle courgette
- 1l de bouillon de légumes
- Quelques feuilles de menthe ou basilic
- Sel et poivre

1. Émincez l'oignon
2. Préparer 1l de bouillon de légumes chaud.
3. Faites chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon et le riz. Quand le riz commence à devenir translucide, ajouter le vin blanc, puis, après son absorption, mettre une louche de bouillon de légumes. Faites cuire le riz à feu doux, ajoutez le bouillon louche par louche quand le riz absorbe le bouillon. Cette opération dure environ 15 minutes.
4. Pendant ce temps, écosser les petits pois, couper les courgettes et faire blanchir le tout deux minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egoutter et réserver.
5. Avant les deux dernières louches de bouillon, ajouter les légumes. Laissez cuire jusqu'à l'absorption du reste bouillon et la texture voulue (riz un peu ferme, non pâteux).
6. Retirer du feu, ajouter de la crème ou de la mascarpone (une à deux cuillère) et du parmesan. Salez et poivrez à votre goût.
7. Vous pouvez compléter votre risotto avec quelques feuilles de menthe ciselées pour la fraîcheur ou des tomates séchées coupées en lanières associer à du basilic ciselé pour la gourmandise.