

Juin 2013-Juin 2017 : 200 bulletins d'informations

Ca y est, nous y sommes. Feuille de chou 200.

J'aurai souhaité que l'un d'entre vous partage son ressenti sur l'association. Vous qui chaque semaine partagez, à travers ce bulletin, la vie de la ferme. Les joies, les déboires, les arrivées, les départs et les suites ... A charge de revanche.

Depuis maintenant 5 ans, l'association des Maraîchers de la Coudraie participe à son échelle à l'insertion sociale de personne en difficultés.

Par la lutte contre l'exclusion, l'association est un lieu qui favorise les rencontres, les liens sociaux et la convivialité. C'est aussi une participation active à l'économie solidaire ; par la création d'emplois, le chantier joue un rôle dans le développement économique du territoire. La commercialisation de toute la production en circuit court, directement du producteur au consommateur se fait dans le respect de l'environnement, par l'application du cahier des charges de l'agriculture biologique.

En adhérant aux Maraîchers de la Coudraie, vous adhérez non seulement à la volonté de mieux vous nourrir mais aussi à un projet plus global. Grâce à vous, l'association perdure et malgré les difficultés climatiques, économiques et autres nous mettons tout en œuvre pour porter, chaque jour, les personnes vers un avenir meilleur.

Merci de la part de toute l'équipe. En espérant vous satisfaire pendant de longues années encore...

Ketty

Commission de commercialisation : mardi 20 JUIN 2017

Chers adhérents,

Une commission de commercialisation aura lieu à la ferme des Maraîchers de la Coudraie le **mardi 20 JUIN à 17h30** (Fin prévue vers 19h30). Nous serons heureux de vous compter parmi nous.

Ordre du jour :

- Les adhérents : bilan et prévisionnel
- La vente directe
- Les paniers : qualités, composition, attentes des adhérents
- Les dépôts : localisation, usage des coffres



Feuille de Chou n°200

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°23
Du 05/06 au
11/06/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

Journée portes ouvertes Samedi 17 JUIN 2017

Au programme de la journée :

- **9h30-12h30** : Initiation à la sauvegarde des semences potagères



Graines de vie : Un mouvement citoyen pour disséminer les savoir-faire liés à la reproduction et à la conservation des semences potagères. Chacun, dans son jardin, même sur son balcon, peut contribuer à la préservation de la biodiversité.

Les Palais de Cornouaille (Slow Food Quimper), en partenariat avec les Maraîchers de la Coudraie, vous proposent une initiation à la sauvegarde des semences potagères, samedi 17 juin 2017, le matin, à la Coudraie.

Si vous souhaitez y participer (et pour plus d'informations), merci me contacter par mail à : regine.gouerec@free.fr avant le 11 juin (le nombre de participants est limité).

- Possibilité de pique-niquer sur place le midi

- **14h00-18h00** : Portes ouvertes (tout public)

Profitez des animations pour vivre et découvrir, sous un nouveau jour, la ferme de la Coudraie. Visites du jardin par des salariés en insertion, ruches, exposition photos,... autant d'activités et de plaisirs tout au long de l'après-midi en famille, accompagnés et même en solo. Un goûter sera servi sur place.

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Fraise	Cigaline	Barquette	3.00 €	1	3.00€	1	3.00€
Concombre		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
Betterave		Botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
PDT	Rubis	Kg	3.40 €	0.650 kg	2.20 €	0.650 kg	2.20 €
Salade		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
Fenouil		Kg	4.80 €			0.400 kg	1.90 €
Courgettes		Kg	3.60 €			0.700 kg	2.50 €
Mesclun		Kg	10.00€			0.100 kg	1.10 €
Total					9.60 €		15.10€

Echos des jardiniers

Trois nouveaux salariés sont arrivés la semaine dernière : Solenn dans l'équipe du lundi et Hélène et Muller dans l'équipe du vendredi. Bienvenue à eux.

Michel a terminé la semaine dernière afin de commencer sa formation d'agent d'entretien des bâtiments dès cette semaine à l'AFPA.

Zoom sur le jardin

Plantations : Tomates, roquette, pourpier, courges

Travaux : Binage des pommes de terre

Le légume de la semaine et sa recette



Charlotte aux fraises

4 pers Préparation : 30 mn Cuisson : 8 mn

Pour le sirop

- Eau : 6.5 cl
- Sucre en poudre : 66.5 g
- Fraise(s) : 333.5 g

Pour le montage

- Fraise(s) : 100 g
- Sucre glace : 20 g

Pour la mousse

- Sucre en poudre : 66.5 g
- Jaune(s) d'oeuf(s) : 2.5 pièce(s)
- Crème liquide entière : 20 cl
- Feuille(s) de gélatine de 2 g : 3.5 pièce(s)
- Biscuit(s) à la cuillère : 16.5 pièce(s)

1- **Pour le sirop :** Réaliser un sirop : mélanger le sucre et l'eau dans une casserole, puis faire bouillir. Laisser ensuite refroidir.

2- **Pour la bavaroise :** Laver et équeuter les fraises ; couper 200 g en quartiers, mixer le reste en coulis.

Mettre la gélatine à réhydrater dans de l'eau froide.

Monter la crème en chantilly à l'aide d'un batteur électrique.

Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre.

Verser la pulpe de fruits sur le mélange oeufs/sucre.

Verser dans une casserole et cuire à 84 °C (comme pour une crème anglaise). Ajouter la gélatine et filtrer dans un grand bol.

Laisser ensuite refroidir à température ambiante en remuant régulièrement.

Quand le mélange est à la température de la pièce, ajouter la crème fouettée en 2 fois à l'aide d'un fouet.

3- **Pour le montage :** Disposer un cercle de papier sulfurisé ou chemiser le moule de film alimentaire pour faciliter le démoulage de la charlotte.

Verser un fond de bavaroise à la fraise, puis disposer des biscuits bien serrés les uns contre les autres tout autour du moule.

"Puncher" (imbiber) ensuite quelques biscuits cuillères avec le sirop, et les disposer au fond du moule, sur la bavaroise, pour former le « plafond » de la charlotte. Ajouter la bavaroise fraise (un peu moins de 1/3 de la hauteur), puis la moitié des fraises coupées en morceaux. Rajouter ensuite un peu de bavaroise (jusqu'au 1/3).

Répéter les étapes précédentes. La bavaroise doit presque arriver à hauteur des biscuits.

Laissez refroidir au réfrigérateur 4 heures.

4- **Pour le dressage :** Démouler la charlotte dans un plat ou une assiette, puis saupoudrer les bords de sucre glace. Décorer ensuite de quelques lamelles de fraises.