

Témoignage de salariés

Je suis arrivée le 1^{er} juin aux Maraîchers de la Coudraie, après avoir travaillé en tant que secrétaire bâtiment pendant plusieurs années. Je me suis ensuite reconvertie dans le métier de la vente notamment en produits alimentaires.

J'apprécie le travail en extérieur. Je découvre le travail en équipe, qui m'apporte beaucoup sur le plan relationnel, ainsi que le maraîchage biologique.

Mon projet est de travailler en tant que vendeuse dans le domaine biologique ou dans le commerce équitable.

Depuis que je suis au sein de l'équipe de la Coudraie, j'apprécie les échanges avec mes collègues concernant aussi bien le contact humain, le partage que concernant les échanges au niveau du travail, ce qui me permet d'apprendre et d'approfondir des connaissances.

Hélène

Bonjour,

Je me présente Hélène, déjà 1 mois 1/2 aux maraîchers de la Coudraie...Et oui ! Le temps passe vite ici.

Après une longue période d'inactivité professionnelle, j'ai souhaité intégrer les Maraîchers de la Coudraie. Projet qui me tenait à cœur depuis que le CDAS et Pôle emploi m'en avaient parlé, sachant que je suis sensible à tout ce qui touche le domaine du biologique. Pour résumer ce mois 1/2, je ne vois que du positif, la vie active et le travail en plein air me redonne de l'énergie et un bien-être.

Cette semaine, nous avons eu le plaisir de recevoir des enfants de petite et moyenne sections d'une école de Quimper et j'ai beaucoup apprécié d'accompagner un groupe et été agréablement surprise de les voir curieux et joyeux de découvrir et goûter fleurs, légumes et aromates. Une chouette expérience.

Une équipe sympathique et à l'écoute me redonne confiance en moi et en l'avenir. Une belle aventure qui commence...

Hélène C



Feuille de Chou n°204

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°27
Du 03/07 au
09/07/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org



La blette, bette ou côte de bette, est appelée bette à carde au Québec, et poirée, jotte ou joute en Suisse. Cette plante herbacée bisannuelle de la famille des Chénopodiacées est formée de très grandes feuilles lisses ou cloquées, allant du vert au rouge lie-de-vin. Elles ont un pétiole (la côte ou la carde) large et charnu, blanc, vert ou jaune. Ce légume est de la même famille que la betterave. Leur ancêtre commun est la bette maritime, qui poussait à l'état sauvage sur les côtes du Bassin méditerranéen et de l'Atlantique.

Les Celtes l'auraient domestiquée 2 000 ans avant Jésus-Christ. On en retrouve aussi les premières traces dans les jardins de Babylone (sud de l'Irak actuel) et dans le temple de Delphes en Grèce, puis, plus tard, vers le VII^e siècle, en Inde et en Chine. En France, Charlemagne, qui aimait ce légume, en fit planter dans les potagers. La blette était ainsi très présente dans la cuisine médiévale. Avec le poireau, elle était la base d'une soupe de légumes et d'herbes, la poirée ou porée. La bette a d'ailleurs gardé ce nom de « poirée » dans certaines régions. Dans d'autres, elle se nomme « jotte ».

Les côtes (tiges ou cardes) des bettes se cuisinent comme le céleri à côtes ou le fenouil; les feuilles comme les épinards ou les fanes de betteraves. La pleine saison de la blette commence réellement en juillet et cela jusqu'au mois de novembre. Alors régalez-

vous

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Concombre		Pièce	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Salade		Pièce	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Bette		Botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
Tomate	ancienne	Kg	4.50 €	0.250 kg	1.10 €	0.250 kg	1.10 €
Courgette		Kg	3.20 €	0.620 kg	2.00 €	0.620kg	2.00 €
Oignon blanc		Botte	2.20 €	1	2.20 €	1	2.20 €
Brocoli		Kg	3.20 €			0.500 kg	1.60 €
Haricot vert		Kg	7.80 €			0.420 kg	3.30 €
Persil		Botte	0.60 €			1	0.60 €
Total					9.50 €		15.50€

Echos des jardiniers

Mercredi matin de la semaine dernière, les salariés se sont initiés à la préparation de l'huile de Millepertuis.

Proposé par SATO Intérim, Janat réalise une mission d'une semaine en maçonnerie.

Zoom sur le jardin

Semis : salades, choux Romanesco, concombres

Plantations : poireaux, melons

Travaux : désherbage et binage pomme de terre à Kernisy, paillage des aubergines, poivrons et melons à la Coudraie

Le légume de la semaine et sa recette



Gratin de bettes aux lardons

Pers 4 pers Préparation : 15mn Cuisson : 35mn

- 1 kg de bettes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Fromage rapé
- 100 gr de lardons
- Sel, poivre

- 1- Laver les bettes.
- 2- Couper les côtes en tronçons de 2 cm et déchirer les feuilles en gros morceaux.
- 3- Faire cuire côtes et feuilles à la vapeur (25 min dans un cuit-vapeur) ou à défaut à l'eau.
- 4- Mettre les côtes dans un plat à gratin, recouvrir avec les feuilles. Saler raisonnablement (attention aux lardons) et poivrer.
- 5- Faire sauter les lardons dans une poêle. Eteindre le feu. Ajouter la crème fraîche et la laisser fondre.
- 6- Verser la crème et les lardons sur le gratin.
- 7- Parsemer de fromage rapé.
- 8- Faire gratiner au four à 240°C (thermostat 8) ou sous le grill.
- 9- Servir bien chaud.