

Témoignage de salariés

Bonjour,

Je me présente Jacques, marin pêcheur pendant 16-17 ans, j'ai navigué avec des équipages mixtes espagnols et portugais de la mer d'Irlande aux côtes africaines de nombreuses années. Et puis « sac à terre » pour des raisons de santé, jusqu'au jour où, par l'intermédiaire de Pôle Emploi, une porte s'est ouverte aux Maraîchers de la Coudraie.

Certes je découvre un milieu professionnel dont j'ignorais quasiment tout ! Mais je redécouvre surtout le goût de bouger, de travailler au sein d'une équipe sympa, soudée et bien encadrée. Après trois semaines de contrat, je n'ai pas encore défini de projet professionnel. Toutefois avec un peu de recul et avec l'aide du personnel encadrant, je suis convaincu de me remotiver et de rebondir.

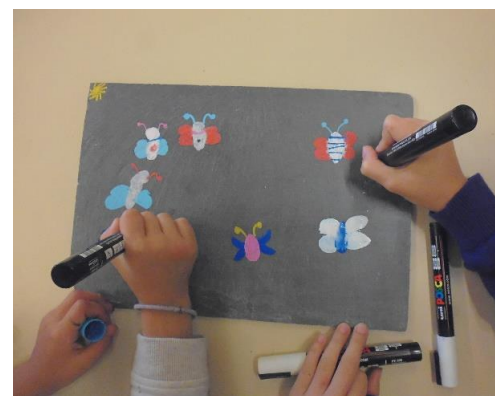
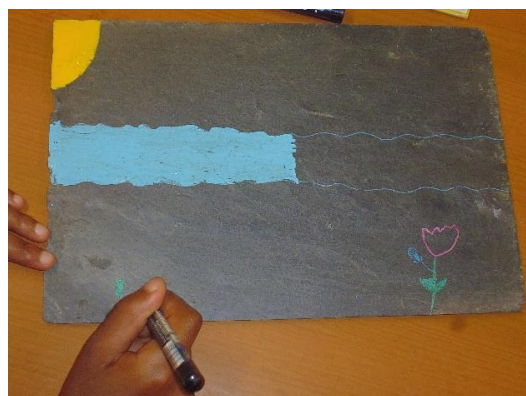
Mais plus que tout je suis persuadé que les Maraîchers de la Coudraie, c'est un bon petit « port d'attache » pour reprendre le large.

Jacques

Animation à l'école Pauline Kergomard

Comme vous le savez, l'association développe l'activité d'animation pédagogique, en lien avec la création de compétences nouvelles pour les salariés. L'un de nos gros projets de cette année a été de travailler avec l'école Pauline Kergomard sur l'aménagement d'un espace potager. Tous les élèves de l'école ont été mis à contribution. Après avoir réfléchi à l'organisation spatiale à l'intérieur même de la zone potagère nous avons travaillé sur diverses problématiques mettant en lien la saisonnalité, la vie au potager, les techniques de jardinage et le goût. Les enfants ont pu découvrir également quelques variétés de fleurs comestibles et aromatiques. La dernière séance de cette année scolaire a été consacrée à la mise en valeur du jardin (land art). Ci-dessus quelques réalisations sur ardoise des CE2... BONNES VACANCES !

Ketty



DELAUNAY CHARLES (QP)

Feuille de Chou n°205

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°28
Du 10/07 au
16/07/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org



RENDEZ-VOUS AU CORNOUAILLE GOURMAND LE JEUDI 20 JUILLET 2017.

LE CORNOUAILLE GOURMAND, prendra place au village GRADLON, et valorisera à nouveau la filière aliment en mêlant animations, démonstrations de chefs et entreprises locales, à travers un événement gourmand, ludique et pédagogique à destination du grand public.

Les Maraichers de la Coudraie tiendront un stand de 13h30 à 15h00 au jardin de l'Evêché à Quimper le 20 juillet 2017. Venez profiter de notre présence pour échanger sur les sujets qui nous tiennent à cœur ; le maraichage bio, l'alimentation locale et la solidarité.

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Haricot vert		Kg	7.50 €	0.450 kg	3.35 €	0.450 kg	3.35 €
Salade		Pièce	1.10 €	1	1.10 €	1	1.10 €
PDT nouvelles	Rubis	Kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1 kg	3.00 €
Tomate	ancienne	Kg	4.50 €	0.500 kg	2.25 €	0.500 kg	2.25 €
Tomate cerise		Barquette	2.20 €			1	2.20 €
Courgette		Kg	3.00 €			0.500 kg	1.50 €
Persil		Botte	0.50 €			1	0.50 €
Mesclun		Kg	13.00€			0.100 kg	1.30 €
Total					9.70 €		15.20€

Echos des jardiniers

Mercredi dernier, Raphaëlle et Jacques ont préparé des cadres avec de la cire gaufrée pour le montage des hausses sur les ruches. Mathias et Helenna les ont installées vendredi.

De nouveaux entretiens ont eu lieu jeudi dernier. 2 personnes ont été retenues et commenceront leur contrat la semaine prochaine.

Zoom sur le jardin

Semis : betterave.

Plantation : poireaux, haricots verts.

Travaux : binage des planches de choux de Bruxelles, des brocolis et des céleris.

Le légume de la semaine et sa recette



Gratin de courgettes et pommes de terre

Pers 6 pers Préparation : 30mn Cuisson : 60mn

- Noix de muscade et poivre
- Fleur de sel de Guérande
- 2 gousses d'ail
- 700 g de pommes de terre
- 700 g de courgettes
- 200 g de fromage râpé (comté)
- 50cl de crème fraîche
- 1 verre de lait

- 1- Laver, éplucher et couper les pommes de terre et courgettes en fines rondelles. Réserver
- 2- Mélanger la crème fraîche et le lait dans un saladier
- 3- Ajouter de la noix de muscade râpée, le sel et le poivre, bien mélanger.
- 4- Beurrer votre plat et ajoutez l'ail
- 5- Disposer la totalité des légumes dans le plat en commençant et finissant par une fine couche de pommes de terre
- 6- Verser ensuite avec délicatesse le mélange crème-lait-muscade
- 7- Râper et saupoudrer le plat de fromage
- 8- Faire gratiner au four pendant une heure sur 210°C (thermostat 7)
- 9- Après 50 mn de cuisson, piquer les pommes de terre à l'aide d'un couteau pointu pour s'assurer de leur cuisson