

Zoom sur les légumes du soleil

Depuis quelques semaines, vous pouvez déguster avec ravissement tomates anciennes, concombres, haricots verts ... C'est sûrement avec impatience que vous attendiez les aubergines et les poivrons. Légumes de saisons, délicieux au goût mais pas seulement...



Les vertus de l'aubergine : c'est un antioxydant qui facilite le transit. Pauvre en calories, cette bonne alliée minceur, lutte contre le diabète et le cholestérol.

Les vertus du concombre : Le concombre est un diurétique naturel. On lui associe des vertus relaxantes qui permettraient de lutter contre le stress et l'anxiété. Il est également un atout beauté.

Les vertus du poivron : Avec le poivron, vous vous assurez de faire le plein de vitamine C. Il aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires et permet d'avoir une bonne hygiène intestinale et une belle peau.

Les vertus de la tomate : Outre le fait que la tomate a des propriétés rafraichissantes, c'est une protection naturelle contre le soleil. Elle apporte de multiples bienfaits : une peau plus belle, elle permet de lutter contre les calculs biliaires et l'hypertension. C'est également un puissant antioxydant.



Les vertus du haricot vert : Légume riche en fibre, le haricot vert procure un effet de satiété, en plus de nombreux bienfaits pour la santé. Il est très riche en fer et en folate, deux nutriments particulièrement importants en phase de croissance.

Rahma

Feuille de Chou n°212

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°35
Du 28/08 au
03/09/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

Rappel aux adhérents

Lors de votre adhésion, vous vous êtes engagés à recevoir des paniers de légumes biologiques dans un des dépôts mis à disposition sur Quimper et Plonéis.

Rappel de quelques engagements:

- 1- **En cas de demande de suspension** : Prévenir une semaine au plus tard avant la date soit par mail, soit par téléphone.
- 2- En plus des fermetures de la ferme (semaine 52 et une à deux semaines fin mars début avril) le **nombre de suspensions est limité** dans l'année à 3 paniers. Toutefois, si vous n'avez pas de possibilités autres nous pouvons trouver ensemble exceptionnellement une solution.
- 3- Nous assurons la **présence et la fraîcheur des légumes** dans les coffres jusqu'à 24h après la livraison. Au-delà seule votre responsabilité est engagée.
- 4- En cas de **non prévenance**, tous paniers oubliés dans les coffres seront facturables.

Merci de ramener vos **feuilles de renouvellement** rapidement après réception. De cette manière, nous pourrons assurer le suivi de votre adhésion.

Merci à tous de votre compréhension

Ketty Monjour – animatrice réseau

Tél : 02-98-95-09-67

email : animlacoudraie@gmail.com



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate ancienne		Kg	4.00 €	0.450 kg	1.80 €	0.450 kg	1.80 €
Courgette		Kg	2.60 €	0.600 kg	1.60 €	0.600 kg	1.60 €
Haricot vert		Kg	6.00 €	0.500 kg	3.00 €	0.500 kg	3.00 €
Persil		Botte	1.00 €	1 bo.	1.00 €	1 bo.	1.00 €
Melon		Pièce	2.50 €	1 p.	2.50 €	1 p.	2.50 €
Poivron/auberg.		Kg	5.50 €			0.300 kg	1.65 €
Carotte		Botte	2.30 €			1 bo.	2.30 €
Chou rouge		Pièce	1.80 €			1 p.	1.80 €
Total					9.90€		15.65€

Echos des jardiniers

Michèle est partie en congés d'été. Retour de Stéphane G. ce mardi.

Jeudi dernier, le fumier a été livré. Il sera épandu au fur et à mesure des besoins.

Stéphane T. et Rahma ont terminé leurs contrats d'un an à la Coudraie. Bonne continuation.

Charlotte et Erwann renouvellent leurs contrats pour 6 mois.

Zoom sur le jardin

Semis : Courgettes, Blettes, Roquette

Récolte : Oignons graines, PDT

Travaux divers : Désherbage des choux

Le légume de la semaine et sa recette



Tarte aux légumes du soleil

Pers 6 pers Préparation : 20mn Cuisson : 25mn

- 1 pâte brisée
- 4 tomates
- 1 petite aubergine
- 50g de moutarde
- Huile d'olive
- 2 poivrons
- 1 oignon
- ½ courgette
- 10g de parmesan râpé
- sel, poivre

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Précuire la pâte dans son moule pendant 15 minutes à 180°C.
- 3- aubergines, courgettes, avec un filet d'huile d'olive pendant 15 minutes.
- 4- Faire cuire simultanément dans une poêle : oignons, tomates et poivrons et dans une autre poêle : aubergines, courgettes, avec un filet d'huile d'olive pendant 15 minutes.
- 5- Mélanger les ingrédients des deux poêles, rajouter la moutarde et mélanger à nouveau.
- 6- Verser la préparation sur la pâte brisée précuite.