

## Le physalis : des bienfaits et vertus insoupçonnés



« Amour en cage », « lanterne japonaise » ou « lanterne chinoise » sont autant de petits noms donnés au physalis. Cette plante vivace gagne à être connue pour les propriétés de ses fruits. A la saveur aigre mais agréable, ils se présentent sous la forme de baies oranges enfermées dans des calices rouges-orangés en forme de lanternes.

Originaires d'Europe et de Chine, elle est connue pour ses vertus homéopathiques depuis des temps immémoriaux.

Ses fruits, aussi appelés cerise de terre, sont riches en vitamine C et en caroténoïdes. Ils ont des propriétés rafraîchissantes, diurétiques, éliminatrices de l'acide urique et légèrement laxatives.



Les fruits sont donc préconisés entre autres pour les personnes souffrant de rhumatismes, de la goutte, de calculs rénaux, de rétention d'eau ou encore de problèmes de vésicule biliaire. Pour un régime alimentaire qui stimulera votre vésicule biliaire, vous pouvez consommer des baies de physalis en complément avec de l'artichaut, du radis noir et du boldo.

Pour finir, malgré tous les avantages de cette plante, une mise en garde s'impose. Lorsqu'ils ne sont pas mûrs, ses fruits sont légèrement toxiques en cas d'ingestion importante, et peuvent causer des troubles intestinaux. Toutes les espèces de physalis ne sont pas comestibles, n'hésitez pas à demander les conseils d'un professionnel en cas de doute.

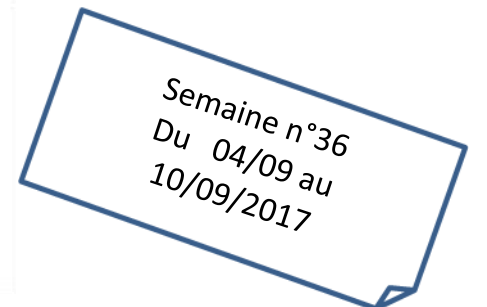


# Feuille de Chou n°213

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION



221 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## Aménagement de la zone de lavage des légumes

La semaine du 20 août Janat, Jean-Marc Jérémy et Laurent ont entamé un chantier d'aménagement de l'espace laverie. Le but étant de sécuriser ce dernier devenu glissant. Les travaux se sont déroulés en 3 temps : Après avoir réalisé un coffrage et apporté 1,5 tonnes de tout-venant acheté à la carrière « Le Pape », ils ont coulé le béton. Sous la dalle, Janat a installé un système de récupération des eaux usées. Un travail propre... prochaine étape de l'aménagement : la construction d'un auvent à l'étude avec les services de la ville.



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate ancienne		Kg	4.00 €	0.700 kg	2.80 €	0.700 kg	2.80 €
Betterave cuite		Kg	5.00 €	0.500 kg	2.5 €	0.500 kg	2.5 €
Haricot vert		Kg	6.00 €	0.450 kg	2.70 €	0.450 kg	2.70 €
Concombre		Pièce	0.50 €	2 p.	1.00 €	2 p..	1.00 €
Basilic		Botte	2.50 €	1 bo.	0.50 €	1 bo.	0.50 €
Poivron/auberg.		Kg	5.50 €			0.200 kg	1.10 €
Melon	Charentais	Pièce	2.50 €			1 p.	2.50 €
Oignon blanc		Kg	2.40 €			0.500 kg	1.20 €
Physalis		Kg	13.00€			0.100 €	1.30 €
<b>Total</b>					<b>9.50€</b>		<b>15.60€</b>

## Echos des jardiniers

Fin de contrat jeudi dernier de Maryse, Stéphane et Laurent.

Arrivé d'un nouveau salarié ce lundi, Steven. Bienvenue !

## Zoom sur le jardin

**Plantation :** Chicorée, fenouil, persil, ciboulette

**Récolte :** Oignons rosés

**Travaux divers :** Désherbage des choux, du céleri rave

## Le légume de la semaine et sa recette



### Tarte tatin de tomates au chèvre et miel

Pers 6 pers

Préparation : 20mn

Cuisson : 25mn

- 80g de sucre en poudre
- 4 grosses tomates
- 1 pâte feuilletée pure beurre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

#### Pour les coulants

- Huile d'olive
- 4 branches de thym
- 8 tranches de poitrine fumée
- sel, poivre
- 4 petits fromages de chèvre mi-secs
- Graines de sésame
- Balsamic
- 4 cuillères à café de miel de thym
- 8 pics en bois

- 1- Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
- 2- Préparez le caramel en faisant chauffer dans une casserole le sucre sur feu vif. Dès que le sucre commence à colorer sur les pourtours, mélangez-le jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur ambrée. Stoppez la cuisson.
- 3- Déglacez ensuite avec le vinaigre balsamique.
- 4- Versez le caramel dans 4 moules à tartelettes.
- 5- Lavez et coupez les tomates en rondelles. Posez-les sur le caramel en formant une rosace. Recouvrez d'une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne.
- 6- Etalez votre pâte feuilletée avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné.
- 7- Découpez 4 cercles de la dimension des moules. Piquez chaque fond de pâte à l'aide d'une fourchette, et déposez-en un sur chaque moule en rentrant bien les bords vers l'intérieur. Mettez cuire au four environ 15mn. Laissez tiédir et démoulez-les.

#### Les coulants

- 1- Enrobez chaque petit fromage de chèvre d'une cuillère à café de miel de thym.
- 2- Salez, poivrez, et entourez chaque petit chèvre de 2 tranches de poitrine fumée en formant une croix. Maintenir avec 2 pics en bois.
- 3- Faites chauffer le grill. Mettez-y à cuire les coulants 3 minutes de chaque côté en les retournant. Lorsque la poitrine est grillée, et que le fromage commence à fondre, arrêtez le grill.