

Témoignage de salarié

La fin d'une belle année

Déjà un an... le temps passe vite à la Coudraie, très vite...trop vite. Mais que de bon temps ! Pendant cette année, j'ai pu exercer le métier que je souhaitais faire depuis un moment et qui me passionne tant. Un métier qui demande force et courage, mais dont la noblesse est de mise. Cette année passée dans les champs a renforcé mes qualifications et mon désir d'en faire ma voie professionnelle malgré les difficultés de la tâche.

Le plaisir de produire de beaux légumes, variés et de qualités, voilà ce qui me réjouit tant dans cette profession, difficile certes, mais ô combien passionnante !

Je remercie La Coudraie dans son ensemble, pour son soutien, sa bonne humeur, ses bonnes tranches de rigolades, son écoute, son attention, et l'encouragement collectifs qui en découle.

Je tiens à remercier particulièrement Michelle, ma chef de culture, mais aussi Stéphane, mon encadrant technique, pour leurs précieux conseils, leurs grande sympathie, leur patience (et il en faut parfois à la Coudraie !), et surtout pour leur confiance qu'ils m'ont accordé tout au long de cette année, ce fut très valorisant pour moi, merci à tous les deux.

Merci les copains, merci la direction, et merci à la Coudraie de m'avoir offert cette opportunité.

A bientôt.

Matthias



Feuille de Chou n°214

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°37
Du 11/09 au
17/09/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

Un mois de remplacement au jardin de la coudraie

Pendant les congés des encadrants Michèle et Stéphane, cet été, Sylviane, ancienne stagiaire, est venue en remplacement. Deux premières semaines avec l'équipe du vendredi et deux autres avec l'équipe du lundi.

Nous tenions à la remercier pour son professionnalisme et sa bonne humeur. Elle a su, lors de sa mission, prendre en main toute une équipe.

Les quelques lignes qui suivent, rédigées par Sylviane, rendent encore une fois compte qu'à la Coudraie on ne fait pas que pousser des légumes...

Ketty

« Voilà... un mois de passé parmi vous (les salariés de la Coudraie). Très belle expérience en tant qu'encadrante. Merci à tous les salariés pour leur gentillesse et leur travail.

Bravo à cette équipe si dynamique et pleine de ressources. »

A bientôt

Sylviane

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomates anciennes		Kg	4.00 €	0.500 kg	2.00 €	0.500 kg	2.00 €
Poivron		Kg	5.50 €	0.400 kg	2.20 €	0.400 kg	2.20 €
PDT		Kg	2.40 €	1 kg	2.40 €	1 kg	2.40 €
Salade		Pièce	1.10 €	1 p.	1.10 €	1 p.	1.10 €
Carotte		Kg	2.20 €	0.850 kg	1.90€	0.500 kg	2.00 €
Haricot Vert		Kg	6.00 €			0.400 kg	2.40 €
Courgette		Kg	2.60 €			0.400 kg	1.05 €
Bette		Botte	2.20 €			1 bo.	2.20 €
Total					9.60€		15.25€

Echos des jardiniers

Raphaëlle commence son stage chez un producteur maraicher qui fabrique également des huiles essentielles, à Plonéour-Lanvern.

Hélène et Janat sont en congés pour deux semaines.

Zoom sur le jardin

Plantation : Fenouil

Récolte : PDT à la maison de retraite de Kernisy

Semis : mesclun, roquette

Le légume de la semaine et sa recette



Tajine gourmand de légumes

Pers : 4 à 6 Préparation : 20mn Cuisson : 20 à 30min

- Carotte, pomme de terre, tomates, oignons, poivrons : comptez un beau légume de chaque par personne
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Epices au choix (mélange tajine, curcuma, cumin, gingembre, safran, ras-el-hanout, cannelle)
- Herbes aromatiques (coriandre, basilic ou persil)

Facultatif :

- Pour un tajine complet : un morceau de viande (agneau, mouton ou poulet) ou un morceau de poisson (lotte, dorade ou cabillaud) par personne.
- Pour un tajine gourmand sucré/salé : fruits secs au choix (figues, pruneaux, abricot, raisin secs)

- 1- Emonder les tomates en les plongeant 30 secondes à 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, puis en les mettant dans de l'eau très froide. Retirez la peau, coupez-les en quartier puis retirez les graines.
 - 2- Emincez les oignons grossièrement et coupez tous les légumes épluchés en gros morceaux de 3cm environ.
 - 3- Dans un plat à tajine, ou à défaut une grosse sauteuse ou un faitout : faire revenir quelques minutes les oignons et les poivrons dans un généreux filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer. Puis ajouter les pommes de terres et les carottes et poursuivre la coloration quelques minutes.
 - 4- Salez, poivrez puis ajoutez les épices de votre choix en quantités voulues.
 - 5- Ajoutez ensuite les tomates et de l'eau jusqu'à bien couvrir les légumes et laissez mijoter à feu moyen en remuant le moins possible pour ne pas écraser ou casser les légumes. Les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Un bon tajine est un tajine juteux.
 - 6- Ciselez les herbes de votre choix et ajoutez les au dernier moment de la cuisson
 - 7- Pour le tajine avec de la viande ou du poisson, faire revenir les morceaux de viande (ou poisson) à part dans un peu d'huile avec de l'oignon et ajoutez les après la coloration des légumes juste avant d'ajouter les tomates et de couvrir l'eau.
 - 8- Pour le tajine avec les fruits secs : ajoutez-les avec les tomates et l'eau
- Bon appétit

Mathias