La Chasse aux champignons

La saison des champignons a commencé très tôt cette année. Dès le mois d'aout les amateurs de cueillette ont pu mettre des champignons dans leur assiette. Grâce à un temps doux et humide, les poussées ont été assez précoces.

Seules une soixantaine d'espèces est comestible dans nos régions. Il vaut mieux être sûr de ne pas confondre une espèce avec une autre : en cas de doute n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

Dans le Finistère on trouve plusieurs sortes de champignons comestibles. « Les plus fréquents sont les cèpes de Bordeaux, les chanterelles, les girolles, les pieds de moutons, les coulemelles et les rosés des prés. On trouvera la plupart d'entre eux dans les sous-bois. Chacun avec ses caractéristiques propres. Si les cèpes de Bordeaux sont adeptes des épicéas de forêts, c'est sur les dunes du littoral que l'on trouvera les pleurotes de Panicaut, à ne surtout pas confondre avec les lépiotes, champignons mortels.



Cèpes de Bordeaux



Pieds de mouton



Girolles



Chanterelles



Coulemelle



Rosées des près











Feuille de Chou n°215

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







271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 <u>maratchersdelacoudrate-quimper@orange.fr</u>

<u>www.panierbiolacoudrate.org</u>

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- <u>En cas de demande de suspension</u>: 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 <u>nombre de suspensions est limité</u> 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 <u>présence et la fraicheur des légumes</u> 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 <u>feuilles de renouvellement</u> rapidement après réception. De cette manière, nous pourrons assurer le suivi de votre abonnement.

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
Tomates		Kg	4.00 €	0.850 kg	3.40 €	0.850 kg	3.40 €
anciennes							
Poivron		Kg	5.50 €	0.200 kg	1.10 €	0.200 kg	1.10€
Chou chinois*		Pièce	2.80 €	1 p.	2.80 €	1 p.	2.80 €
Oignon rosé	d'Armoriq.	Kg	2.80 €	0.800 kg	2.20 €	0.800 kg	2.20€
Haricot Vert		Kg	6.00 €			0.600 kg	3.60 €
Poireau		Kg	2.80 €			0.500 kg	1.40 €
Basilic	Petite botte	Botte	0.50 €			1 b.	0.50 €
Total					9.50€		15.00€

• *Le chou chinois se déguste aussi bien cru que cuit.

Echos des jardiniers

Matthias a terminé son contrat d'un an la semaine dernière. Nous le remercions pour tout et lui souhaitons bonne continuation!

Nettoyage et mise en place pour porte ouverte.

Zoom sur le jardin

Plantation : Fenouil

Récolte : PDT

Semis: mesclun, roquette

Le légame de la semaine et sa recette



1 chou chinois

400g de Hadock

3 crêpes blé noir

Du confit oignon

Du lait

Chou chinois à la bretonne

Pers: 5 Préparation: 30 mn Cuisson: 25min

Confit d'oignons

Eplucher et émincer les oignons

Faire chauffer une poêle avec quatre bonnes cuillères d'huile d'olive, puis y mettre les oignons

Les faire revenir à feu vif en veillant à ce qu'ils qu'ils n'accrochent pas. Si c'est le cas, mettez plutôt une cuillère d'eau que plein d'huile

Ensuite, quand ils sont transparents, déglacer avec le vinaigre balsamique

Baissez le feu, puis ajoutez une cuillère à café de <u>sucre</u> et laissez mijoter encore 15 min.

- 1- Prendre les 10 plus grandes feuilles du chou chinois. Les pocher dans une cocotte d'eau bouillante salée environ 7min, jusqu'à ce que la côte blanche soit tendre.
- 2- Les égoutter et les passer sous l'eau froide.
- 3- Les poser bien à plat sur un torchon propre pour bien les sécher.
- 4- Emincer finement le reste du chou. Le faire revenir dans une cocotte avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit fondant (environ 6 min de cuisson).
- 5- Pocher le haddock 6 min environ dans un mélange moitié lait/moitié eau.
- 6- L'égoutter puis le mettre sur une assiette. Enlever la peau, les éventuelles arêtes et l'émietter.
- 7- Le mettre dans un saladier avec le confit d'oignon.
- 8- Déchirer les galettes en morceaux et ajouter dans le saladier. Mélanger
- 9- Ajouter le chou émincé cuit et mélanger. Pas besoin de saler, le haddock étant déjà salé.
- 10- Déposer une grosse cuillère à soupe de farce sur une feuille de chou.
- 11- Fermer la feuille pour former une ballotine et la maintenir avec de la ficelle de cuisine. Faire de même avec les autres feuilles.
- 12- Faire fondre du beurre dans une poêle. Y faire dorer les ballotines environ 3-4 min de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 13- Servir chaud avec une salade.