

## Samedi 16 septembre 2017 Retour sur la porte ouverte

C'est avec grand plaisir que nous avons accueilli samedi 16 septembre deux cuisiniers professionnels : Colette Moreau de Bara Soup et Jean Christophe Despinasse de l'Auberge de Ty Coz. Tous deux, très actifs dans le mouvement Slow Food ont mis leurs compétences à disposition pendant 2 heures. Au menu : Tarte aux légumes, soupe de courges et brunoise de légumes. La démonstration culinaire a été très dynamique avec des conseils sur la préparation, la cuisson et des échanges avec le public, venu nombreux...

Deux concepts de cuisine :

- Colette n'utilise aucun ingrédient d'origine animal. Bara Soup vous propose une restauration rapide respectueuse de l'environnement et de votre équilibre alimentaire.
- Jean Christophe allie quant à lui les légumes de saisons et les viandes ou poissons : toujours locaux.

Chaque semaine, l'association les Maraichers de la Coudraie fournit des légumes à Bara Soup et à l'Auberge de Ty Coz. Deux très bonnes adresses, alors n'hésitez pas à aller faire un tour :

- Bara Soup : 34 rue St Mathieu Quimper
- Auberge de Ty Coz : 4 Hent Coz Quimper



Colette Moreau de  
Bara Soup



Découpe des courges.  
Deux savoir-faire pour  
un plat unique



Jean christophe  
Despinasse de  
l'Auberge de Ty Coz



# Feuille de Chou n°216

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°39  
Du 25/09 au  
01/10/2017

271 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)

### La semaine de la bio : deux jours de portes ouvertes

A l'occasion de la Semaine de la Bio, les Maraichers de la Coudraie ont ouvert leurs portes le samedi 16 et le mardi 19 septembre. Belle réussite pour les deux journées.

Samedi, de nombreuses personnes sont venues visiter la ferme. Accompagné d'un ou deux salariés, le public a pu faire un tour de champs avant d'acheter des légumes. La dégustation culinaire a eu un grand succès (voir dernière page). Quelques adhérents sont aussi passés faire un tour. Le mardi, c'est jour de préparation des paniers. Mais pour l'occasion les salariés ont encore une fois joué le jeu de la découverte de leur lieu de travail. Entre semis en godets, récoltes, paniers, livraisons et travaux divers, ils ont reçu quelques visiteurs. Une semaine bien remplie qui a permis à l'association de rappeler les quatre fonctions principales des Maraichers de la Coudraie :

- Une exploitation maraichère biologique
- Un chantier d'insertion
- Une association loi 1901
- Une structure affiliée aux Jardins de Cocagne.

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomates	ancienne	Kg	4.00 €	0.600 kg	2.40 €	0.500 kg	2.50 €
Poivron		Kg	5.50 €	0.250 kg	1.40 €	0.250 kg	1.40 €
Haricot ½ sec	Borlotti	Kg	4.00 €	0.500 kg	2.00 €	0.500 kg	2.50 €
PDT		Kg	2.40 €	1 kg	2.40 €	1 kg	2.40 €
Mesclun		Kg	13.00€	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Betterave rouge		Kg	6.00 €			0.300 kg	1.80 €
Persil		Botte	1.00 €			1	1.00 €
Carotte		Kg	2.40 €			0.650 kg	1.55 €
Céleri branche		Pièce	1.20 €			1	1.20 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.05€</b>

## Echos des jardiniers

Semaine de la bio : portes ouvertes.

Raphaëlle a terminé son stage de deux semaines à Plonéour lanvern aux Jardins de Trelen.

Charlotte commence sa deuxième semaine de stage chez Sevel services.

Janat et Hélène C. sont de retour de congés.

## Zoom sur le jardin

**Plantation :** Bettes

**Récolte :**

**Semis :** Epinards

## Le légume de la semaine et sa recette



### Gratin de haricots Borlotti à l'italienne

Pers : 3 Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

- Cocos de Borlotti 300g
- Tomate 2
- Coriandre 1/2 botte ou graines
- Poivron rouge 1
- Oignon 1 ou 2
- Tomates concassées 1/2 boîte

- Ecossez 600g de cocos de Borloli
- Disposez-les dans une casserole. Couvrez largement d'eau. Portez à ébullition, couvrez puis faites cuire 25 min à faibles bouillons jusqu'à ce que les cocos soient cuits (ils peuvent se manger légèrement fermes).
- Suggestion : ajoutez une feuille de laurier et un clou de girofle à l'eau de cuisson.
- Conseil : ne salez pas, le sel durcirait les cocos.
- Pendant que les cocos cuisent : - Rincez les poivrons rouges, tomates.
- Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Coupez-les en lanières. Coupez les tomates en quartiers et les émincez les oignons
- Rincez et ciselez 1/2 botte de coriandre (en entier, les tiges se consomment).
- Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen/vif. Ajoutez les oignons, les tomates et les poivrons et vos tomates concassées. Ajoutez 1 verre d'eau (2 verres 4P). Laissez mijoter 10 à 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Salez, poivrez.
- Une fois les cocos cuits, égouttez-les et ajoutez-les à la sauteuse. Poursuivez la cuisson à 2 à 3 min.
- Servez les cocos aux poivrons et aux tomates, parsemés de coriandre. Vous pouvez passer à table !