

## Témoignage de salariés

Cela fait maintenant un mois que je suis arrivée aux Maraichers de la Coudraie. L'accueil a été sympathique et je me suis tout de suite intégrée à l'équipe de collègues.

J'apprends tous les jours : du semis à la récolte sans oublier le « nourrissage » et la préparation de la terre.

Même si je jardine depuis longtemps dans le respect de la terre, je n'ai pas forcément la bonne façon de faire et c'est ce que je suis venue chercher ici.

Ici, nos sens sont en exergues : je pourrai reconnaître les aromates et les légumes rien que par l'explosion des parfums.

Nos amies les abeilles peuvent polliniser en toute tranquillité. N'oublions pas qu'elles sont indispensables à la vie.

A tous ceux qui doute encore du « vrai bio » pour diverses raisons, venez découvrir ou redécouvrir les Maraichers de la Coudraie pour y goûter les légumes au gout at aux arômes tout simplement naturels.

Marie

### Extrait de l'article « Glyphosate : les chiffres en Bretagne »

Par Marion Aquilina, France Bleu Armorique et France Bleu Breizh Izel- mercredi 25 octobre 2017

Alors que l'Union européenne reporte le vote sur le renouvellement du glyphosate. France Bleu a décidé de se pencher sur son utilisation en Bretagne. D'après les chiffres de l'association Robin des Bois, la région compte deux départements gros consommateurs de désherbant.

[...]

Deux départements bretons sont dans le top 10 des plus gros utilisateurs de glyphosate. C'est ce que révèle l'association écologiste Robin des bois dans son livre L'Atlas de la France toxique. **Le Finistère est à la septième place avec 206 tonnes en moyenne chaque année** et les Côtes d'Armor sont juste derrière avec une utilisation annuelle de 198 tonnes.

Pourquoi ? **Robin des Bois pointe du doigt "40 000 hectares de maïs, les vastes cultures de pommes de terre, de choux-fleurs, de tomates et d'artichauts."** Jacky Bonnemains de l'association explique que "pour ces cultures maraîchères, le glyphosate est utilisé par les agriculteurs pour éliminer les mauvaises herbes qui freinent la croissance des légumes et qui baissent le taux de rentabilité."

# Feuille de Chou n°222

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



Les Maraichers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°45  
Du 06/11 au  
12/11/2017

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

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

## La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets:

du 18 au 26 novembre 2017



L'objectif de la Semaine est de sensibiliser tout un chacun à la nécessité de réduire la quantité de déchets générée et donner des clés pour agir au quotidien aussi bien à la maison, au bureau ou à l'école, en faisant ses achats ou même en bricolant.

La prévention des déchets c'est donc agir pour ne pas produire les déchets en consommant mieux (consommation de produits peu emballés, écolabellisés), en produisant mieux (production de produits éco-conçus), en prolongeant la durée de vie des produits (réparation et don) et en jetant moins (compost par exemple) !

Quimper Bretagne Occidentale a souhaité s'inscrire dans le mouvement en créant, pour la seconde année consécutive, un événement dont le thème de cette année est « Objectif zéro déchet dans la maison ». C'est dans ce cadre, que les **Maraichers de la Coudraie** tiendront un stand **le samedi 25 novembre 2017, place saint Corentin de 11h00 à 18h00**. Nous nous associons à l'association « au gout du jour » qui préparera des recettes avec nos légumes. Bien évidemment vous nous trouverez dans la cuisine.



## Le panier de la semaine

| Légumes      | Variété | Unité | Prix   | PETIT PANIER |               | GRAND PANIER |               |
|--------------|---------|-------|--------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|              |         |       |        | Quantité     | Prix          | Quantité     | Prix          |
| Fenouil      |         | Kg    | 3.00 € | 0.400kg      | 1.60 €        | 0.400kg      | 1.60 €        |
| P de terre   |         | Kg    | 1.90 € | 1 kg         | 1.90 €        | 1 kg         | 1.90 €        |
| Oignon       |         | Kg    | 2.80€  | 0.600 kg     | 1.70 €        | 0.600 kg     | 1.70 €        |
| Potimarron   |         | Pièce | 3.00€  | 1            | 3.00 €        | 1            | 3.00 €        |
| Panais       |         | Kg    | 3.00 € | 0.430 kg     | 1.30 €        | 0.430 kg     | 1.30 €        |
| Carotte      |         | Kg    | 2.40 € |              |               | 0.700 kg     | 1.70 €        |
| Epinard      |         | Kg    | 5.00 € |              |               | 0.500 kg     | 2.50 €        |
| Navet        |         | Kg    | 3.00 € |              |               | 0.450g       | 1.30 €        |
| <b>Total</b> |         |       |        |              | <b>9.50 €</b> |              | <b>15.00€</b> |

## Echos des jardiniers

Nous recevons en stage pendant deux semaines Mobarack.

Nous nous préparons avec enthousiasme pour le déjeuner « projet d'entreprise » du jeudi 09 novembre.

## Zoom sur le jardin

**Semis :** Engrais vert de Seigle (couvert végétal), carotte

**Plantation :** Oignon blanc et rouge

**Récolte :** Poireau et betterave rouge au Corniguel

**Travaux :** Démontage d'un tunnel, nettoyage des fraisiers de 1 an et arrachage des vieux plans de fraisiers

## Le légume de la semaine et sa recette



### Fenouil farci au trio de Quinoa

Pers : 4 Préparation : 15min Cuisson : 30min

- 100 g de trio de quinoa
- 1 cuillère à café d'herbes aromatiques (de Provence, persil, ciboulette...)
- 1 oignon rouge
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- ½ cuillère à café du mélange 4 épices moulu
- ½ cuillère à café de curry moulu
- 25 g de petits flocons d'avoine
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 2 fenouils

Voici une manière bien agréable de manger du fenouil. Coupé en deux puis creusé, tel un berceau, il peut recueillir une belle salade. Ici, le **trio de quinoa**, se mêle à des petits flocons d'avoine, des noix de cajou, des raisins secs.

- 1- Couper en deux chaque bulbe de fenouil sur le côté le plus étroit et les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes
- 2- Dans une casserole, chauffer l'huile de coco. Ajouter l'oignon et l'ail émincés finement puis les épices moulues. Faire frire deux à trois minutes en mélangeant constamment. Réserver.
- 3- Rincer le quinoa et le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant 10 à 12 minutes. Ajouter les flocons d'avoine, les herbes, le lait de coco, les noix de cajou, les raisins secs, l'oignon et l'ail épicés. Saler le tout.
- 4- Creuser délicatement les moitiés de fenouil avec un couteau en gardant une épaisseur d'environ 1 cm et les farcir généreusement du mélange de quinoa. Dans un bol à part, mélanger le reste de salade au quinoa avec le reste de fenouil coupé en petits morceaux.
- 5- Réchauffer cinq minutes dans un four à 150° les fenouils farcis avant de les servir.