

Rappel

La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets: du 18 au 26 novembre 2017

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.

Au jardin en novembre : que planter, semer et faire?

C'est surtout la période pour planter vos arbres et arbustes car, comme le dit un dicton célèbre : "[A la Sainte Catherine, tout bois prend racine !](#)". Donc rendez-vous le 25 novembre !...

Le verger en novembre

- Plantez les arbres fruitiers, les groseilliers, les framboisiers. Protégez du gel ces jeunes plantations, ainsi que les figuiers.
- Ramassez les derniers fruits tombés au sol, ainsi que les feuilles : brûlez le tout pour éviter la prolifération des parasites.
- Commencez l'élagage et la taille des arbres. Supprimez les drageons au pied des arbres.

Le jardin d'ornement en novembre

- Pour les vivaces, un nettoyage des massifs s'impose : supprimez toutes les fleurs et tiges sèches. Concernant les chrysanthèmes, faites de même en fin de mois seulement. Divisez les pieds de certaines vivaces et replantez aussitôt.
- Déplantez les glaïeuls, dahlias et cannas, et laissez les sécher au sec avant de les ranger à l'abri.
- Plantez les bisannuelles et les bulbes à floraison printanière. Plantez les camélias et les rosiers. Taillez les arbustes à floraison estivale ou automnale.
- En début de mois, c'est le moment de faire la dernière tonte de la pelouse.

Feuille de Chou n°223

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



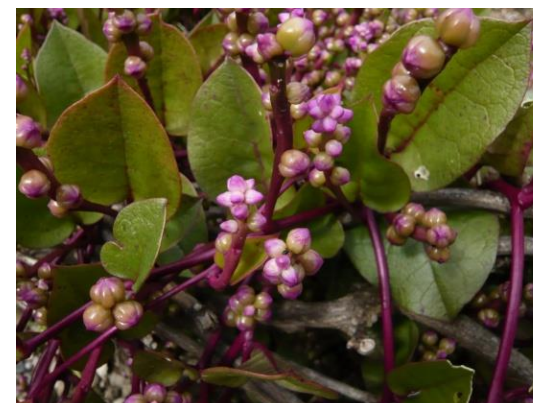
Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°46
Du 13/11 au
19/11/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

La Baselle



La Baselle aussi appelée épinard malabar ou épinard indien est une plante potagère et médicinale aux multiples vertus.

Cette herbacée est très riche en vitamine A.B.C.D et minéraux tels que le fer et le calcium. On peut utiliser les feuilles en cataplasme sur les plaies et enflures cutanées et soulager les brûlures.

Elle est également connue pour calmer les maux d'estomac tels que les ulcères. Cette liane, de la famille des basellacées, est originaire d'Inde. C'est une annuelle grimpante pouvant atteindre une dizaine de mètres.

A la coudraie, nous utilisons ses feuilles et ses fleurs pour compléter et parfumer notre mesclun.

L'Épinard Malabar se mange aussi cuit comme l'épinard courant.

Léna et Müller



Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou de Bruxelles		Kg	4.60 €	0.400kg	1.85 €	0.400kg	1.85 €
Poireau		Kg	2.80 €	0.750 kg	2.10 €	0.750 kg	2.10 €
Echalote		Kg	4.50€	0.280 kg	1.25 €	0.280 kg	1.25 €
Betterave cuite		Kg	6.00€	0.500 kg	3.00 €	0.500 kg	3.00 €
Mesclun		Kg	13.00€	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Chou chinois		Pièce	2.50 €			1 p.	2.50 €
Bette		Botte	2.00 €			1 b.	2.00 €
Coriandre		Botte	1.00 €			1 b.	1.00 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

La semaine dernière, nous avons organisé le repas « projet entreprises ». La ville nous a mis à disposition un barnum qui a été monté par les salariés le mercredi. Au menu soupe, poulet et crumble de légumes, far aux pommes ou aux pruneaux. Le repas a été préparé le mercredi également. Un article sera consacré la semaine prochaine à ce projet.

Zoom sur le jardin

Semis : Petits pois

Plantation : Oignon blanc et rouge

Récolte :

Travaux : Montage d'un tunnel, désherbage dans les serres

Le légume de la semaine et sa recette



Poêlée de choux de Bruxelles aux lardons et échalotes

Pers : 4 Préparation : 15min Cuisson : 30min

- 300g de choux de Bruxelles frais
- 20g de beurre
- du sel
- du paprika
- 125g de lardons allumettes
- 2 échalotes
- du poivre 5 baies

- 1- Couper la base des choux, retirer les feuilles abîmées
- 2- Les laver à l'eau
- 3- Faire chauffer une première casserole d'eau salée, quand l'eau bout, plonger les choux et les laisser 5min
- 4- Les égoutter
- 5- Les plonger dans une autre casserole d'eau bouillante, laisser encore entre 3 à 5minutes en fonction de la taille de vos choux, ils sont cuits lorsque la pointe d'un couteau rentre facilement dedans
- 6- Les égoutter et les réserver
- 7- Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir les rondelles d'échalotes et les lardons, attendre qu'ils se caramélisent un petit peu, et que les échalotes soient fondantes
- 8- Ajouter les choux dans la poêle, et les faire dorer
- 9- Assaisonner de poivre, de paprika

Bon appétit!