

Quelques rappels de fin d'année

Chers adhérents,



Afin de préparer vos paniers dans de bonnes conditions, les caquettes de légumes nous sont indispensables. Nous vous remercions de bien vouloir les ramener dans les dépôts entre chaque prise de panier.

Merci de votre compréhension.

L'agenda est disponible aux Maraichers de la Coudraie
02-98-95-09-67 ou par mail : animlacoudraie@gmail.com



L'Agenda 2018 Cocagne

52 recettes des Jardiniers à l'honneur

L'AGENDA
2018
DES JARDINS
DE COCAGNE



12 €

Cette édition 2018 de l'agenda fait le pari de la variété et de la simplicité : suite à un appel à contribution, ce sont les 4 000 jardiniers des entreprises solidaires Cocagne qui ont été invités à proposer leurs recettes. L'auteure, Joyce Briand, a réalisé une sélection pour retenir les plus originales et les plus savoureuses. Elle les a ensuite testées, parfois améliorées et ajustées. Grâce à son savoir-faire culinaire, elle en a tiré le meilleur.

Fiche technique

- Semainier (du 1^{er} janvier au 31 décembre 2018).
- 170 x 210 mm, 400 g.
- Reliure cartonnée, dois toilé.
- Illustrations en couleurs, quadrichromie.

Salade d'hiver
chaussons aux blettes
parmésane d'aubergine
cannelloni de chou vert



Feuille de Chou n°227

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



Les Maraichers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°50
Du 11/12 au
17/12/2017

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

www.panierbiolacoudraie.org

Le kiwano



Le kiwano est le fruit du cucumis metulifer, plante tropicale de la famille des cucurbitacées. Autrement appelé metulon, melano, ou encore melon à corne, il est originaire d'Afrique et d'Arabie, mais est aujourd'hui aussi cultivé aux Etats-Unis, au Portugal, en Espagne, Israël, Nouvelle-Zélande, et dans notre Finistère !

Le kiwano mûre est de couleur orange*. La peau est parsemée d'épines. Sa chair est juteuse, fine, douce et sans amertume aux notes de banane et de kiwi, voire de concombre. Il est beaucoup utilisé en ornement.

Ce fruit se consomme cru avec les graines, à la petite cuillère, étant peu sucré on peut y ajouter un trait de sirop d'érable ou de sucre. Il peut aussi servir de base pour une salade de fruit.

*Laissez bien murir votre fruit jusqu'à ce qu'il soit orange.

Raphaëlle

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Coulis de tomate		Pièce	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Courge		Kg	3.00€	1 kg	3.00 €	1 kg	3.00 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Pomme de terre	Sarpo mira	Kg	1.90 €	1 kg	1.90 €	1 kg	1.90 €
Panais		Kg	3.00€	0.430 kg	1.30 €	0.430 kg	1.30 €
Persil		Botte	1.00 €			1	1.00 €
Bette		Botte	2.20 €			1	2.20 €
Kiwano		Pièce	2.00 €			1	2.00 €
Echalotte		Kg	4.50 €			0.150 kg	0.70 €
Total					9.50 €		15.40€

Echos des jardiniers

Le 04 décembre Charlotte a commencé un stage de deux semaines à l'Esat de kergonan à Quimper. Du 11 au 22 décembre, Jérémy sera en stage à la pépinière du Ster. Son contrat de travail est renouvelé pour 6 mois.

Le contrat de Müller s'est terminé le 30 novembre.

Zoom sur le jardin

Plantation : Petits pois

Semis :

Travaux : Entretien de la parcelle d'aromatiques, grand nettoyage des locaux

Le légume de la semaine et sa recette



Purée de pomme de terre, courge et panais

Pers : 4 Préparation : 15min Cuisson : 15min

- 4 panais
- 400 g pomme de terre
- sel, poivre
- 500 g de courge
- 10 cl de crème fraîche ou lait

- 1- Eplucher la courge, les panais et les pommes de terre
- 2- Les couper en morceaux de 3 cm environ.
- 3- Faire revenir légèrement au beurre pendant 15min dans un fait tout.
- 4- Lorsqu'on peut planter un couteau facilement dans les légumes, les passer au presse purée, rajouter sel et poivre (et éventuellement persil), puis la crème fraîche ou le lait selon la consistance voulue.



Petits gâteaux au Kiwano

Pers : 6 Préparation : 20min Cuisson : 20min

- 1 kiwano
- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de fromage blanc battu
- 1 œuf
- 1/2 sachet de levure ou bicarbonate

- 1- Préchauffez le four à 170°.
- 2- Dans une jatte battez un œuf avec le sucre.
- 3- Ajoutez le fromage blanc, puis la farine et la levure et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4- Coupez le kiwano en deux et prélevez-y la pulpe verte, tamisez-la pour enlever les graines puis l'ajouter à la pâte.
- 5- Versez dans des moules et faites cuire pour 20 minutes environ