

Témoignage de salariés

Bonjour,

Cela fait déjà 3 mois que je suis arrivé aux Maraîchers de la Coudraie. Je cultive un terrain depuis 3 ans pour mon plaisir personnel et ici j'enrichis mes connaissances sur la diversité des cultures.

Mon projet professionnel consiste à me mettre à mon compte à l'issue de mon contrat dans le maraîchage. En février, j'effectuerai un stage de 2 semaines dans ce domaine.

Pour conclure, j'ai découvert une superbe ambiance entre collègues ainsi qu'avec les encadrants techniques et je n'ai pas hâte que mon contrat se termine.

Vivian

Et ce Week-end ? Breizh Nature – Salon Bio & Bien-être – Quimper



BREIZH NATURE, le salon de la Bio & du Bien-être de Quimper, fait son grand retour en 2018 !

Pour promouvoir la filière bio, les produits naturels et du terroir, le bien-être et offrir un grand lieu d'échange entre professionnels et grand-public, Quimper Événements organise, la troisième édition de BREIZH NATURE, salon de la bio et du bien-être, à Quimper, **du 12 au 14 janvier 2018**. BREIZH NATURE investira le Parc des Expositions Quimper Cornouaille avec près de 4 000 m² d'expositions, de stands, d'animations, d'ateliers et de conférences. **Près de 130 exposants attendus.**

Durant 3 jours, les 10.000 visiteurs attendus pourront profiter d'un événement VIVANT grâce aux différents espaces d'animations, aux ateliers et aux conférences... De l'espace « Gastronomie et Vins bio » à l'espace « Beauté et santé au naturel » en passant par l'Eco-habitat, la découverte des nouvelles formes de tourisme, l'éco mode et accessoires, le pôle association, les exposants font souffler un vent de bien-être lors de Breizh Nature, salon de la Bio et Bien-être au Parc des Expositions Quimper Cornouaille.

RENDEZ-VOUS AU PARC DES EXPOSITIONS QUIMPER CORNOUAILLE.



Feuille de Chou n°230

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°02
Du 08/01 au
14/01/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

Le Daïkon



Le radis blanc ou daïkon en japonais est une plante potagère à racine, probablement originaire de l'est de la région méditerranéenne.

C'est un cousin du radis noir mais il est 2 fois plus long et plus épais et sa consistance ressemble à une carotte. C'est un légume essentiel dans la cuisine orientale.

Le daïkon est un aliment brûle graisse de par ses propriétés drainantes et diurétiques, il est riche en vitamines et en calcium. Sa saveur est douce, fraîche et légèrement poivrée et amère.

Son goût est frais et piquant et il se cuisine souvent cru, râpé ou coupé en rondelles. Il peut être mangé seul ou en salade avec d'autres crudités, être servi dans les ragouts ou accompagner des plats lourds comme les fritures. Ses feuilles peuvent agrémenter des soupes et servir de condiments.

Erwan et Vivian

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betterave cuite		Kg	6.00 €	0.500 kg	3.00 €	0.500 kg	3.00 €
Salade		Pièce	1.20 €	1p	1.20 €	1	1.20 €
Fenouil		Kg	4.80 €	0.300 kg	1.44 €	0.300 kg	1.44 €
Bette		Botte	2.20 €	1b	2.20 €	1b	2.20 €
Oignon	Rosé d'Armorique	Kg	2.80 €	0.600 kg	1.68 €	0.600 kg	1.68 €
Daïkon		Kg	3.20 €			0.500 kg	1.60 €
Epinard		Pièce	5.00 €			0.500 kg	2.50 €
Coulis Tomate		Pot	2.00 €			1po.	2.00 €
Total					9.52 €		15.62€

Echos des jardiniers

De nouveaux entretiens ont eu lieu jeudi dernier.

Violaine termine son contrat jeudi. Nous lui souhaitons une bonne continuation !

Des bâches ont été livrées pour les deux serres que nous avons fini d'installer, Nous devrions les mettre en place cette semaine car la météo est plus clémente.

Zoom sur le jardin

Semis : Salades, petits pois

Divers : Désherbage, tri de pommes de terre, réparation d'un pignon de serre.

Le légume de la semaine et sa recette



Feuilles de bettes poêlées à l'oignon et au parmesan

Personnes :2-4 préparation : 10 min cuisson : 20-25 min

- 500 g de feuilles de bettes
- 1 oignon
- 50 g de parmesan
- 50 ml de lait
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail

- Rincez puis émincez les feuilles de bettes. Les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Égouttez-les.
- Épluchez l'ail et l'oignon. Pressez l'ail et hachez l'oignon.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les oignons et faites les revenir à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez les blettes puis laissez réduire pendant quelques minutes. Ajoutez le lait, réduisez le feu et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes. Assaisonnez.
- Râpez le parmesan puis parsemez la préparation. Saupoudrez de muscade.
- Servez bien chaud
- Enfin vous pouvez éventuellement servir ce plat avec des pâtes ou du riz. Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le lait par du coulis de tomates