

## Animation à la Coudraie



Le 26 septembre, nous avons eu la visite de 12 salariés de l'ESAT de l'Odet (Accompagnés de 2 animatrices), parmi lesquels 3 personnes étaient en fauteuil roulant. Le terrain sec leurs a largement permis de participer à toute l'activité. Après la visite assurée par Wilfried, ils ont pu découvrir ou redécouvrir les plantes aromatiques grâce à un atelier des senteurs organisé par Christiane. Cette belle après-midi s'est clôturée par un

goûter à la ferme.

Jeudi dernier, Christiane accompagnée d'Armelle et Annaëlle, se sont rendues à la maison de retraite de « La Retraite » pour une deuxième session d'animation. Après avoir semés des graines de mâches, de radis, d'oignons, d'épinards, de persil et de choux chinois, les résidents ont baptisé leurs bacs : « L'espérance », « les hortensias » et « Madeleine ». En dehors du jardinage, cet échange a donné lieu à des confidences, des énumérations de souvenirs. Même certaines personnes, habituellement peu expressives, se sont prises au jeu. Un bien être pour tout le monde.

**Chers adhérents,**

**Une commission de commercialisation aura lieu à la ferme des Maraîchers de la Coudraie le mardi 18 octobre 2016 à 17h30 (Fin prévue vers 19h30). Nous serons heureux de vous compter parmi nous.**

**Ordre du jour :**

- Les paniers : qualités, composition, attentes des adhérents
- Les dépôts : localisation, usage des coffres

# Feuille de Chou n°170

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



*Les Maraîchers  
de la Coudraie*  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n° 42  
Du 17/10 au  
23/10/2016

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)

## Les portes ouvertes de septembre – semaine de la bio

Cette année encore, nous avons organisé des portes ouvertes pendant la semaine de la bio. Durant deux après-midi (mercredi 21 et vendredi 23 septembre), la ferme était ouverte au public qui souhaitait découvrir notre association. Au programme, visite de la ferme, crêpes et gâteaux accompagnés le samedi par un groupe de musique local. Les visiteurs ont apprécié le petit étal de légumes en vente directe. Les employés ont tous été volontaires. Grâce à cette action, l'association compte de nouveaux adhérents. Merci à tous.



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Potimarron	Hushi kuri	Kg	3,00 €	1 kg	3,00 €	1 kg	3,00 €
Chou chinois		Kg	3,70 €	0,550 kg	2,00 €	0,550 kg	2,00 €
Tomates	divers	Kg	3,60 €	0,350 kg	1,25 €	0,350 kg	1,25 €
Carottes		Kg	2,20 €	1 kg	2,20 €	1 kg	2,20 €
Panais		Kg	3,00 €	0,350 kg	1,05 €	0,350 kg	1,05 €
Haricots verts		Kg	7 €			0,300 kg	2,10 €
Courgettes		Kg	3,20 €			0,750 kg	2,40 €
Mesclun		Kg	10 €			0,100 kg	1 €
<b>Total</b>					<b>9,50 €</b>		<b>15,00 €</b>

## Echos des Jardiniers

Stéphane suit un stage depuis la semaine dernière au service espace vert de la ville de Quimper.

## Zoom sur le jardin

**Semis** salade, épinards, roquettes

**Récoltes** : Fin de récolte des courges au Corniguel

**Plantations** : épinards, bettes, choux chinois, coriandre

## Le légume de la semaine et sa recette



### Stir fry végétarien

2 Pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min

#### Pour les légumes :

- un oignon
- deux carottes de taille moyenne
- une demi courgette
- un pak choi (petit chou chinois)
- un petit piment haché (facultatif)
- une gousse d'ail hachée

#### Pour la sauce :

- le jus d'un demi citron
- 3 ou 4 cuillères à soupe de sauce soja
- une demi cuillère à café de gingembre en poudre
- quelques gouttes d'huile de sésame
- une cuillère à café de miel

- 1- Couper les légumes : les carottes et la courgette en tronçons. L'important est que tout les morceaux d'un même légume aient la même taille.
- 2- Faire chauffer de l'huile dans une grande poêle ou un wok. Lorsque que l'huile est bien chaude, y faire frire le piment pour quelques secondes.
- 3- Puis y ajouter les carottes.
- 4- Après 2 ou 3 minutes, y ajouter les fleurs de brocoli.
- 5- Après 2 minutes, y ajouter la courgette, l'oignon.
- 6- Après 1 minute, y ajouter le chou et l'ail.
- 7- Lorsque tous les légumes sont cuits mais encore croquants, retirer du feu.
- 8- Préparer la sauce.
- 9- Mélangez tous les ingrédients et versez sur le sauté de légumes.
- 10- Servez chaud avec des nouilles chinoises ou du riz.

#### Remarque:

Le truc de cette recette est de ne pas trop cuire les légumes pour qu'ils restent croquants. S'il n'y a pas assez de sauce, n'hésitez pas à rajouter de la sauce soja directement dans le plat.

