

Témoignage de salariée

Arrivée à la Coudraie au mois d'octobre 2017, j'ai découvert le monde du maraichage bio et les différentes tâches de travail qui le constituent (semis, désherbage, nettoyage des planches, récolte, préparation des paniers pour les adhérents ainsi que la vente). J'apprécie de reprendre une activité professionnelle, un rythme de travail au sein d'un groupe encadré par deux très bons « formateurs » (Michèle et Stéphane) ainsi que par une équipe de permanents attentive.

Après des échanges avec Valérie, l'accompagnatrice socio-professionnelle, j'oriente mon projet, dans un premier temps, vers les domaines de l'horticulture et/ou de la composition florale. J'ai donc choisi de faire deux stages d'une semaine. Début mars, je vais, pour cette première semaine, chez un fleuriste de Quimper, ce qui me permettra de découvrir ce métier polyvalent. Par la suite j'en effectuerai un deuxième chez un horticulteur. Ces deux expériences me permettront de définir plus clairement mon projet.

Isabelle

L'oignon rosé d'Armorique en images :



Semis : Février en motte. Il faudra faire attention à choisir un terrain non fumé et bien drainé où l'eau ne stagne pas. Pour éviter les excès d'azote, cultiver des oignons après une culture de courge.

Entretien : On plante les mottes au printemps quand la terre commence à se réchauffer au stade 2 à 3 feuilles. Le désherbage se fait manuellement.

Récolte : Août avant complète maturité et mise à sécher 1 à 2 semaines sur le champ. Récolte en vert dès le mois de juin.



Feuille de Chou n°234

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°06
Du 05/02 au
11/02/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

L'oignon rosé d'Armorique

L'oignon rosé d'Armorique est un oignon de terroir de couleur rose, bien adapté au climat et aux sols du Nord-Finistère. Légume incontournable, saveur unique, texture croquante et juteuse, une fois cuit l'oignon laisse apparaître une chair fondante et même sucrée. Il est d'ailleurs recommandé par de nombreux cuisiniers. A la différence de l'échalote, l'oignon est à la base une graine. A la Coudraie, on utilise des semences paysannes, c'est-à-dire des variétés sélectionnées et multipliées à la ferme.

Un peu d'histoire

L'oignon est une plante bulbeuse qui fait partie de la famille des liliacées comme l'ail et le poireau. Il a été rapporté du Portugal au XVII^{ème} siècle. L'oignon rosé est la spécificité de la région de Roscoff, l'histoire de cet oignon, c'est avant tout celle des Johnies, ces jeunes bretons qui allaient les vendre en porte à porte en Grande-Bretagne. L'oignon rosé d'Armorique est un oignon de Roscoff que l'on cultive hors du territoire AOP.

Nutrition, santé :

L'oignon est une source importante de manganèse, de vitamine B6 et de vitamine C. Cru ou cuit il rentre dans la composition de la plupart des recettes, au fil du temps il est devenu un condiment incontournable dont on aurait du mal à se passer !

Il s'utilise de la même manière que l'oignon jaune en cuisine mais il est plus doux et très parfumé, ici dans le Finistère on le préfère nettement à l'oignon jaune !

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou bruxelles		Kg	5.00 €	0.300 kg	1.50 €	0.300kg	1.50 €
Courge		Kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1 Kg	3.00 €
Carotte		Kg	2.40 €	0.300 kg	0.72 €	0.300 kg	0.72 €
Betterave cuite		Kg	6.00 €	0.500 kg	3.00 €	0.500 kg	3.00 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100 kg	1.30 €	0.100Kg	1.30 €
Chou chinois		Pièce	2.50 €			1	2.50 €
Daikon	(les Dalton)	Les 4	4.00 €			1	1.00 €
Cresson	de fontaine cultivé en terre	Kg	10.00 €			0.100 kg	1.00 €
Persil		Botte	1.00 €			1	1.00 €
Total					9.52 €		15.02€

Echos des jardiniers

Jeudi dernier nous avons accueilli Hugo, un nouveau salarié.
Le contrat de travail d'Erwan et de Charlotte a été prolongé de 6 mois.

Zoom sur le jardin

Semis : oignon rosé, mâche, betterave rouge, carotte, navet

Plantation : pommes de terre nouvelles, mâche, physalis, radis

Divers : Fin des travaux sur une des nouvelles serres et préparation de la planche afin de mettre les plants de pommes de terre nouvelles, désherbage de la planche de carottes, préparation des graines de courges.

Le légume de la semaine et sa recette



Soupe à l'oignon

Personnes : 4 Préparation 15min: Cuisson : 1h15

- 20g de beurre
- 3 cubes
- 67g de gruyère
- Pain
- 4 oignons
- 1 verre de Madère
- 3,5 cuillère à soupe de farine

- Couper et faire rissoler les oignons dans le beurre
- Faire chauffer deux litres d'eau avec 4 bouillons cube dans une grande casserole.
- Une fois dorés, saupoudrer les oignons de farine et arroser le tout du bouillon.
- Laisser cuire 30 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, faire griller le pain et râper le gruyère.
- Couper la cuisson et ajouter le madère.
- Verser la soupe dans un plat à gratin et la recouvrir avec le pain et le gruyère râpé.
- Laisser gratiner au four (position grill) 30 minutes.

J'ajoute mon grain de sel

- Il est possible de remplacer le bouillon cube par un bouillon de bœuf ou de poule cela sera bien meilleur

Isabelle et Marie