

La poire de terre ou Yacon

Chaque semaine, les encadrants maraichers de la Coudraie s'emploient à constituer des paniers variés, gustatifs et de saison. Malgré cela, les quantités récoltées ne permettent pas toujours de satisfaire tous les adhérents et nous en sommes confus.

Cette semaine dans les grands paniers, nous vous proposons de goûter la poire de terre. Mais quel est ce légume ? Ce fruit ? Poire de terre... ?

La Poire de terre, ou Yacón, est une plante vivace tubéreuse de la famille des Astéracées, originaire du Pérou, parfois cultivée pour ses tubercules comestibles croquants et au goût sucré. C'est un proche parent du tournesol et du topinambour.



La silhouette hors sol occupe le même volume qu'un topinambour. De solides tiges ornées de grandes feuilles triangulaires se dressent à environ 2 m, elles se parent en automne de petites fleurs jaunes. De nombreux tubercules pouvant peser jusqu'à 1 kg sont agglomérés à la souche. Ces tubercules allant du brun clair au foncé avec des zones violacées ont une forme faisant penser aux dahlias. La poire de terre a une chair très juteuse et croquante au goût sucré.

Je mange la poire de terre crue :

Les tubercules sont juteux, croquants et légèrement sucrés. C'est sympa tout simplement épluché et mangé nature comme des morceaux de pommes. La peau est un peu amère et il est conseillé de l'enlever. Une fois épluchés les tubercules ont tendance à noircir. Il vaut mieux les préparer à la dernière minute ou les garder dans de l'eau citronnée pour éviter l'oxydation. Coupés en petites dés, la poire de terre donne un agréable « crunch » : dans les salades de fruits d'hiver : yacon, kiwi et orange par exemple.

Je mange la poire de terre cuite :

Une fois cuite la poire de terre reste croquante. Dans les « stir fry » asiatiques (feuille de chou n°170 remplacer courgettes par de la poire de terre) : c'est parfait. Ce tubercule remplace les châtaignes d'eau à cet effet. La poire de terre absorbe facilement les goûts d'autres aliments ou sauces. On peut aussi tout simplement la faire sauter à la poêle ou la faire en gratin.

Les bienfaits du yacon :

La poire de terre est riche en inuline, un sucre indigeste, qui donne au tubercule son goût sucré. Comme ce sucre n'est pas absorbé ou digéré par notre organisme, les poires de terres sont très peu caloriques. L'inuline a aussi un effet prébiotique qui stimule la croissance des bactéries intestinales bénéfiques ; ce qui aide à améliorer l'absorption des minéraux, booste le système immunitaire et favorise une bonne digestion. Ce tubercule est particulièrement intéressant pour les personnes diabétiques et on le trouve de plus en plus sous forme de sirop, jus et poudre.

Feuille de Chou n°236

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°08
Du 19/02 au
25/02/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

Comité de pilotage - L'heure du bilan d'activité

Comme chaque début d'année, notre rendez-vous incontournable avec les partenaires institutionnels a eu lieu le 7 février, à la Coudraie. Appelé « Dialogue de gestion » par l'administration (DIRECCTE), cette réunion regroupe donc les représentants administratifs de l'Etat, du Conseil Départemental, de Quimper Bretagne Occidentale, de Pôle Emploi et autres structures d'accompagnement socioprofessionnel (ACTIFE, Mission Locale,...).

Cette instance, obligatoire pour l'ensemble des structures d'insertion a pour objet de faire le bilan de toutes les actions d'accompagnement menées auprès des personnes accueillies l'année passée et des résultats d'insertion professionnelle obtenus, de mesurer si les objectifs ont été atteints. Un dossier « cadre de référence » remis à chaque participant nous sert de support pour présenter :

- 1- Les points forts et les difficultés de l'année écoulée,
- 2- La typologie des publics accueillis,
- 3- Les actions d'accompagnement : la santé, la mobilité, la formation, l'autonomie, le logement, la recherche d'emploi. Coup de projecteur aussi sur le travail en partenariat avec de nombreuses structures et entreprises.
- 4- Notre « contribution à l'activité économique et au développement territorial »
- 5- Le budget de la structure.

En définitive cette rencontre entre différents acteurs : administrateurs, institutionnels et professionnels permanents est un temps d'échange sur nos pratiques, nos constats concernant le public en insertion, les évolutions possibles. Ainsi, pour chaque thématique, nous présentons les perspectives pour l'année en cours et fixons des objectifs qui détermineront notre nouveau conventionnement au titre d'Atelier/Chantier d'Insertion.

A noter que la représentante de la DIRECCTE nous a présenté ses félicitations pour la qualité du dossier remis et la richesse des actions menées.

Annick Sévère



Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	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 €
Radis	rouge de chine Taulé	Kg	3.00 €	0.500 kg	1.50 €	0.500 kg	1.50 €
Chou vert	Taulé	Pièce	2.00 €	1 p.	2.00 €	1 p.	2.00 €
Oignon	Rosé d'Armorique	Kg	2.80 €	0.350 kg	1.00 €	0.350 kg	1.00 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100 kg	1.30 €	0.100 kg	1.30 €
Thym		Botte	0.70 €	1 b.	0.70 €	1 b.	0.70 €
Poire de terre		Kg	6.50 €			0.190 kg	1.20 €
PDT	Nicola chair ferme Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	1.90 €			1 kg	1.90 €
Carotte	Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	2.40 €			1 kg	2.40 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Mercredi matin, l'équipe des salariés de la Coudraie s'est rendue à la Ferme de l'Arche du Guenez à Plonéour Lanvern, producteurs de pain, farine, œufs et légumes biologiques.

Jean Marc a terminé son contrat de travail aux Maraichers de la Coudraie. Bonne continuation !

Des entretiens de recrutements ont eu lieu jeudi dernier pour 3 postes en CDDI.

Nous rencontrons actuellement un déficit de production de légumes sur la ferme. Afin de pallier à ce souci, nous avons fait le choix d'un approvisionnement extérieur temporaire jusqu'à l'arrivée des légumes de printemps. Merci de votre compréhension.

Zoom sur le jardin

Semis : Tomates, poivrons, aubergines, fenouil, betteraves et coriandre, ciboulette

Plantation : Petits pois

Le légume de la semaine et sa recette



Chou vert braisé

Personnes : 6 Préparation 10min: Cuisson : 30min

- 1 chou vert
- 150 g d'oignons
- 150 g de carottes
- thym.

- 1- Diviser le chou nettoyé de ses grosses feuilles vertes abîmées puis selon la grosseur, fendre en suivant le trognon en deux, trois ou plus si affinités.
- 2- Plonger le dans l'eau bouillante salée. Pour obtenir une cuisson plus rapide et un végétal vert et moelleux, ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude.
- 3- Contenir avec un petit couvercle les quartiers du chou qui remontent à la surface.
- 4- Rincer à l'eau froide après quelques minutes de cuisson.
- 5- Faire Suer* les carottes, les oignons et le thym.
- 6- Ajouter les quartiers de chou.
- 7- Contenir à l'aide d'un couvercle.
- 8- Couvrir avec un deuxième couvercle et cuire à feu très doux jusqu'à ce que le couteau puisse passer dans les côtes du chou avec facilité et sans que les feuilles ne soient désagrégées. Cela implique une surveillance bienveillante.

* Cuire un légume taillé dans un corps gras et à chaleur douce en évitant toute coloration pour éliminer en partie ou complètement son eau de végétation.