

La réalisation de mottes de terre

La semaine dernière nous avons accueilli trois personnes de la Ferme de l'Arche du Guenvéz de Plonéour-Lanvern.

Dans le cadre d'un partage de connaissances et de savoirs-faire entre les Maraîchers de la Coudraie et l'association de l'Arche, nous leur avons appris comment procéder à la fabrication de mottes de terre avec une motteuse électrique.

Pourquoi utiliser une motteuse électrique?



La motteuse électrique permet de réaliser des mottes rapidement et de dimension variées, en grande quantité.

Dans un premier temps il faut mélanger le terreau et l'eau à l'aide d'une pelle dans un grand bac. Il faut obtenir une consistance épaisse, ni trop sèche, ni trop humide sans quoi les mottes n'adhèrent pas. Résistantes et capables de retenir l'eau, elles permettent de supprimer l'utilisation de godets plastiques.



Ensuite nous remplissons la motteuse de ce terreau afin d'obtenir une planche de petites mottes sur le tapis roulant, ce qui nous permet de les récupérer proprement avec la fourche à mottes.

Enfin nous les disposons dans des caisses à mottes ouvertes.

Cela nous permettra de procéder aux semis pour nos futures plantations de légumes



Klervi et Jérémy



Feuille de Chou n°237

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



*Les Maraîchers
de la Coudraie*
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°09
Du 26/02 au
04/03/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

Ensemble "imaginons, partageons, créons "

Nous sommes convaincus qu'un partenariat privilégié avec les entreprises locales offrirait davantage de solutions d'insertion professionnelle aux salariés.

Pour preuve, en 2017, 7 salariés ont trouvé un emploi à l'issue de leur parcours à la Coudraie. Pour 5 d'entre eux, ces propositions d'emploi, dont 3 CDI, leur ont été formulées à la suite d'une période de stage. Créer un contact direct avec les employeurs donne un sens particulier dans un parcours d'insertion en termes de confiance en soi, de sens dans les démarches, de représentation des entreprises...

En 2018, nous poursuivons notre action « Entreprises », avec de nouvelles idées dont celle de franchir les portes des entreprises et d'aller aux contacts des professionnels. Mais cela n'est pas toujours aisé en raison de leur méconnaissance de notre structure, leurs disponibilités et leurs contraintes. Une fois de plus, je suis persuadée que solliciter les réseaux serait facilitateur.

Alors pourquoi ne pas imaginer davantage de lien entre les salariés en parcours d'insertion et vous, adhérents ? Si vous souhaitez nous soutenir dans cette dynamique en permettant un rapprochement avec une entreprise que vous connaissez, et qui serait susceptible d'être attentive à notre projet, je serai ravie d'en échanger avec vous.

N'hésitez pas à me contacter aux Maraichers de la Coudraie (ciplacoudraie@gmail.com / 02.98.95.09.67).

Valérie, Chargée insertion socio-professionnelle

Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Pomme de terre	Nicola chair ferme Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	1.90 €	1 kg	1.90 €	1 kg	1.90 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Bette		Botte	2.20 €	1 b.	2.20 €	1 b.	2.20 €
Carotte	Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	2.40 €	1 kg	2.40 €	1 kg	2.40 €
Poireaux		Kg	2.80 €	0.650 kg	1.80 €	0.650 kg	1.80 €
Coulis Tomate		Pot	2.20€			1 pot	2.20 €
Haricot ½ sec	Borlotto	Kg	6.00€			0.200 kg	1.20 €
Celeri Rave	Biomass Taulé	Pièce	2.10 €			1 p.	2.10 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Jeudi dernier a eu lieu la réunion salariés permanents et membres du conseil d'administration. Les échanges ont été nombreux et intéressants.

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 : Poireaux.

Plantation : Salade, mâche

Divers : Epandage du fumier de volailles, montage d'une serre et nettoyage des planches de fraisières.

Le légume de la semaine et sa recette

Personnes :4

Préparation 10min:

Cuisson : 10min

Carottes & Blettes à la sauce citron

- 200g de Blettes
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 3 Carottes
- 10 cl d'Huile d'olive
- sel

- 1- Faire cuire à la vapeur pendant une dizaine de minutes des blettes et des carottes coupées en petits morceaux et puis servez-les tièdes avec cette sauce : huile + ail écrasé cru + citron.
- 2- Quand les blettes et les carottes sont cuites, vous les nappez de cette bonne sauce et voilà!

Fondue aux Poireaux

Personnes :4

Préparation :30min

Cuisson :30min

- 600g de poireaux
- 30g de beurre
- 1 cs de moutarde
- 2 cs de crème fraîche
- 2c cs de jus de citron
- Sel
- poivre du moulin

- 1- Couper les poireaux en deux et les recouper en tronçons. Les laver soigneusement.
- 2- Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les poireaux, mélanger, couvrir et faire cuire à feu très doux pendant 25 minutes environ en remuant de temps en temps.
- 3- Ajouter le jus de citron, la moutarde et crème. Saler, poivrer et mélanger bien.
- 4- Couvrir et laisser cuire encore 10 minutes à feu doux.

Astuce du chef : Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec du poisson grillé, au court-bouillon ou à la vapeur ou encore avec de la viande blanche.
Bon appétit !