

## Visite de la ferme du Guenez à Plonéour Lanvern



Le 14 février nous sommes allés faire une visite à la Ferme de la Communauté de l'Arche du Guenez à Plonéour Lanvern. La communauté est un petit groupe de personnes qui ont une autre manière de vivre, d'agir, une culture du « vivre ensemble ». C'est la construction d'un autre modèle social où la quête du bien commun est un élément essentiel.

L'origine de la communauté de l'Arche a été la rencontre de l'italien Lanza Del Vasto avec Gandhi en 1948.

L'Arche a pour vocation la non-violence, la spiritualité, le respect des différences et la réconciliation religieuse. Il en existe aujourd'hui 3 en France.

L'Arche du Guenez a été fondée en 2010. Les activités sont la fabrication de pain avec la présence de deux moulins à farine (froment et sarrasin), le maraichage biologique, la production d'œufs biologiques (avec deux poulaillers de 140 poules), quelques vaches laitières, et en projet, un atelier de menuiserie, de tissage et de cordonnerie, et confection de fromage.

Nous avons été impressionnés par le travail et le courage de cette petite équipe. Partis de rien en 2010 ils ont réussi à construire un lieu de culture et de partage, travaillant d'arrachepied pour se stabiliser économiquement tout en respectant les valeurs qu'ils défendent. C'est une manière de vivre totalement différente de celle que nous sommes habitués à voir, et cela nous montre qu'il est possible de fonctionner dans un schéma différent.

Nous tenons à remercier Benoit (maraicher-éleveur), Robert (boulangier-menuisier) et Elisabeth pour nous voir reçu et guidé durant cette matinée. Quelques membres de Guenez nous ont fait le plaisir de venir quelques jours après pour voir notre ferme et confectionner des mottes avec nous. C'est un bel échange qui s'est fait là.

« Il faut vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre »      Gandhi

Raphaëlle et Stéphane

# Feuille de Chou n°238

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°10  
Du 05/03 au  
11/03/2018

271 route de Guenez - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

### Le topinambour, un légume oublié



Le topinambour est une plante vivace de la famille des astéracées, dont l'espèce appartient au même genre que le tournesol (*Helianthus annuus*).

Également appelé artichaut de Jérusalem, poire de terre ou truffe du Canada, il est originaire d'Amérique du Nord. On l'amène en Europe au début du XVII<sup>e</sup> siècle, en même temps qu'une tribu amérindienne, les Topinambours, d'où le nom donné au légume. Avant le XX<sup>e</sup> siècle, il a surtout été mis en lumière par Parmentier.

Le topinambour fait partie des légumes anciens à redécouvrir pour leur saveur particulière. Il s'agit de la racine du tournesol, se présentant sous une forme peu régulière.

Souvent de couleur rosée ou jaune pâle (topinambour commun), il peut présenter d'autres couleurs selon sa variété : topinambour fuseau, Rouge du Limousin ou encore Violet de Rennes. Les topinambours sont de forme très irrégulière, plus ou moins ronds ou allongés, et mamelonnés.

#### Nutrition et bienfaits sur la santé

Le topinambour est surtout réputé pour sa richesse en glucides, présents sous forme d'inuline. Il contient aussi du fer, des vitamines, particulièrement A, C et B9, ainsi que des sels minéraux, mais peu de sodium par rapport au potassium, ce qui en fait un bon aliment diurétique. Les sucres du topinambour favorisent l'absorption du calcium et du magnésium.

Ketty



## Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Chou rouge	Biomax Taulé	Pièce	2.20 €	1 p.	2.20 €	1 p.	2.20 €
Topinambour		Kg	3.00 €	1 kg	3.00 €	1 kg	3 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1p.	1.20 €
Oignon rosé		Kg	2.80 €	0.500 kg	1.40 €	0.500 kg	1.40 €
Carotte	Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	2.40 €	0.700 kg	1.70 €	0.700 kg	1.70 €
Epinard		Kg	5.50 €			0.320 kg	1.70 €
Navet		Botte	1.90 €			1 b.	1.90 €
Pomme de terre	Nicola chair ferme Erwan Tréanton Tréméoc	Kg	1.90 €			1 kg.	1.90 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

## Echos des jardiniers

Nous avons accueilli jeudi dernier 3 nouveaux jardiniers ! Bienvenue à Malo, Yohann et Samiullah ! Les premiers flocons sont tombés à la Coudraie en ce 1<sup>er</sup> mars. Nous avons eu la chance de voir notre ferme toute blanche !

Nous avons accueilli Santiago pour un stage d'une semaine dans le cadre de son BPREA au Rheu. 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 (mais local) temporaire jusqu'à l'arrivée des légumes de printemps. Merci de votre compréhension.

## Zoom sur le jardin

**Semis :** Brocolis, blettes, oignons.

**Plantation :** Mesclun.

**Divers :** Epandage du fumier de volailles à Kernisy, montage d'une serre, préparation du champ pour prochains semis et plantations, tuteurage des petits pois

## Le légume de la semaine et sa recette



### Gratin de topinambours et carottes

Personnes : 4

Préparation : 15min

Cuisson : 40min

- 500g topinambour
- Crème fraîche liquide
- Beurre
- sel
- 2 Carottes
- gruyère râpé
- poivre

- 1- Préchauffer le four à 225 °
- 2- Laver et brosser les topinambours
- 3- Les faire cuire en robe des champs (dans une grande casserole d'eau salée) pendant 25 à 30 minutes. Ils sont cuits une fois que l'on pique facilement une lame de couteau au travers
- 4- Préparer les carottes, les couper en fines rondelles, les faire cuire à la poêle dans un peu de beurre fondu en remuant régulièrement
- 5- Peler les topinambours, les couper en rondelles et les rajouter aux carottes ; faire bien revenir l'ensemble
- 6- Graisser un moule à gratin, y verser la préparation de légumes, une brique de crème fraîche et saupoudrer de gruyère râpé.
- 7- Faire cuire à four chaud environ 20 minutes

Bon appétit !