

## Zoom sur La Menthe



Les menthes forment un genre de plantes herbacées vivaces de la famille des limiacées. Il comprend de nombreuses espèces dont beaucoup sont cultivées comme plantes aromatique et condimentaires, ornementales ou médicinales. Certaines menthes ont acquis une grande valeur économique depuis quelques décennies.

Sur les 18 espèces de menthes actuellement acceptées, seulement trois et leur hybrides dominent le marché mondial pour la production d'huile essentielles.

### Comment cultiver la menthe ?

C'est une plante qui supporte des tailles ou prélèvements assez fréquents, qui apprécie un sol bien humide et de préférence à la mi-ombre mais s'acclimata sans difficultés partout ailleurs. La menthe est parfois envahissante dans un jardin par ses stolons. Il suffit de délimiter sa zone de prolifération en enfonçant dans la terre un élément imputrescible et rigide de type barrière à bambou à minimum 35 cm de profondeur (ardoise, brique, bâche plastique, planche...).

Planter la menthe achetée en godet ou en pot dès mars/avril, lorsque la terre est suffisamment réchauffée et que tout risque de gel est écarté. La menthe aime les sols frais : ne pas hésiter à lui ménager une place près d'un ruisseau ou d'un bassin.

Tasser légèrement la terre autour du pied puis arroser copieusement.

### Nutriments et propriétés de la menthe :

Elle est source de fer et de manganèse et donc recommandée pour les personnes annémiées, les femmes enceintes et allaitantes.

On peut utiliser la menthe en huile essentielle pour la santé comme les problèmes digestifs, les cicatrices et les plaies, les troubles ORL et respiratoires ; pour le bien être comme les angoisses, l'émotivité, la confiance en soi, fatigue, stress ...

On peut aussi utiliser la menthe en cuisine ou boisson comme le sirop de menthe, les cocktails.

Cette semaine vous trouverez de la menthe marocaine dans vos paniers. Alors à vos thés !

Klervi et Nathalie



# Feuille de Chou n°251

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



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°26  
Du 25/06 au  
01/07/2018

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

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

### Témoignage de salariée : Toujours de bonne humeur à la Coudraie!

Bonjour,

Ayant des difficultés pour trouver un travail, le Pôle Emploi m'a orienté vers « Actife » afin de faire un bilan de ma situation avec une conseillère.

Lorsqu'elle m'a parlé de La Coudraie, j'ai su que je m'y plairai. Mes premières semaines sur le chantier ont confirmé cela et m'ont apporté plus de confiance en moi.

J'aime travailler la terre, faire les semis et récoltes. J'ai également découvert la vente de fruits et de légumes et effectué une livraison. Je travaille dans la joie et la bonne humeur car toutes les personnes de la Coudraie sont agréables et le travail enrichissant. J'apprécie de travailler en équipe, d'échanger avec les salariés et les encadrants.

Je souhaite effectuer un stage dans le domaine de la vente de fleurs de la confection de bouquets, car c'est un métier qui m'attire fortement. C'est une piste à explorer. Si toutefois ce projet n'aboutit pas, j'envisagerais un métier se rapprochant.

Nathalie

## Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Bette		Botte	1.50 €	1 b.	1.50 €	1 b.	1.50 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Oignon Blanc		Botte	2.60 €	1 b.	2.60 €	1 b.	2.60 €
Haricot vert		Kg	8.00 €	0.400 kg	3.20 €	0.400 kg.	3.20 €
Menthe Marocaine		Botte	1.00 €	1 b.	1.00 €	1 b.	1.00 €
Brocolis		Kg	4.50 €			0.450 kg	2.00 €
Tomate cerise		Bq	2.20 €			1 bq	2.20 €
Mesclun*		Kg	13.00€			0.100 kg	1.30 €
<b>Total</b>					<b>9.50 €</b>		<b>15.00€</b>

\*La composition du Mesclun peut varier d'une fois à l'autre. Pour plus d'informations reportez vous à la Feuille de chou n° 201.

## Echos des jardiniers

Samioulah est en stage du 18 au 29 juin dans une entreprise de peinture à Quimper.

Malo et Yohann sont en congés.

Nous accueillons actuellement une stagiaire scolarisée à Kerbernez.

## Zoom sur le jardin

**Plantations** : Choux

**Travaux** : désherbage des betteraves, melons, pastèques et remise en état des buttes de fleurs.

**Divers** : 3 nouveaux essaims d'abeilles sont installés dans le verger. Un article sera consacré à ce sujet la semaine prochaine (Mécénat de Melvita).

## Le légume de la semaine et sa recette



### Tzatziki de Concombre à la Menthe Fraîche

Personne : 4

Préparation : 15 min

Temps de repos : 2 heures

- 1 concombre
- 2 yaourts grecs
- 1 gousse d'ail
- Menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- poivre
- sel

- Éplucher et râper le concombre, puis le mettre à égoutter dans une passoire (l'astuce est de saler le concombre pour le faire dégorger plus vite)
- Dans un saladier, mettre les yaourts, l'huile, le vinaigre, le poivre et la gousse d'ail écrasée.
- Hacher ou couper en morceaux très fins la menthe et la rajouter dans le saladier.
- "Essorer" le concombre râpé et l'ajouter à la préparation. Saler si nécessaire et mélanger.
- Mettre au frais au moins 2 heures et servir.
- Déguster seul, avec du pain ou en accompagnement de salades.
- Idéale l'été pour sa fraîcheur, cette entrée sait néanmoins se faire apprécier tout au long de l'année et a toujours du succès, malgré l'extrême simplicité de la recette !