

Feuille de Chou n°328

Semaine n°02
Du 06/01 au 12/01/2020



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Poire-de-terre	ou yacón	Kg	4.50 €	0.600	2.70 €	0.600	2.70 €
Chou frisé	de Lorient	Pièce	2.40 €	1	2.40 €	1	2.40 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100	1.30 €	0.100	1.30 €
Rutabaga		Kg	3.20 €	0.300	0.96 €	0.300	0.96 €
Courge		Kg	3.00 €	0.880	2.64 €	0.880	2.64 €
Salade	Batavia	Pièce	1.25 €			1	1.25 €
Echalotte		Kg	4.50 €			0.250	1.12 €
Poireau		Kg	3.20 €			0.700	1.92 €
Pomme-de-terre	Alliaus	Kg	2.30 €			0.770	1.77 €
Total					10.00 €		16.00 €

Le yacón se conserve dans une pièce fraîche, comme la carotte ou la pomme-de-terre. Ainsi stocké, il va gagner en sucre et son goût va s'affirmer. On peut aussi le couper en dés et le congeler, pour ensuite le reconditionner en sorbet.

LA POIRE DE TERRE



La Poire de terre, ou yacón, est une plante vivace tubéreuse de la famille des Astéracées, originaire d'Amérique du Sud. Elle s'apparente au tournesol et au topinambour. Le tubercule du yacón est principalement composé d'eau et de fructo-oligosaccharides. Il contient également de l'inuline, un sucre indigeste, ce qui signifie que même s'ils ont une saveur sucrée, les tubercules contiennent peu de calories. Le yacón fournit deux produits : le sirop de yacón et le thé de yacón. Les deux produits sont très populaires chez les personnes diabétiques ou au régime en faible teneur en sucre. Le sirop est également un prébiotique (régule les intestins).

La texture et la saveur de la poire-de-terre sont très particulières et évoluent en bouche. Pour certains ils rappellent la pomme et la pastèque et se marient très bien à des bananes et des kiwis en salade de fruits. Pour d'autres, son goût de poire laisse un deuxième goût de radis noir ! Elle sera alors excellente râpée et crue en salade en duo de carottes, accompagnée de mesclun et d'une simple vinaigrette.

La poire-de-terre contient énormément d'eau, ce qui la met à l'honneur pour un sorbet. Elle reste toujours croquante, ne fait pas grossir et peut être utilisée comme légume ou comme fruit. Elle ne possède ni amertume ni acidité et absorbe toutes les saveurs. Chaude, juste sautée dans du beurre ou de l'huile et assaisonnée, elle ira très bien avec un magret de canard ou un rôti de porc. Revenue avec des pleurotes et de l'ail (ainsi que de la racine de raifort, de la crème fraîche et un filet de jus de citron pour les plus gourmands), elle accompagnera une belle côte de bœuf.

RECETTE DE LA SEMAINE



Far poire-de-terre / amandes

- Far yacón/amandes
- 500 g de poire de terre
 - 250 g de farine (T65)
 - 4 g de levure
 - 100 g de sucre de canne
 - 3 gros oeufs
 - 100 g de beurre
 - 1 yaourt à la vanille
 - 50 g d'amandes effilées

- Faire cuire la poire-de-terre, épluchée et coupée en petits dés, 30 mn dans de l'eau bouillante.
- Egouttez et mixez la chair avec le beurre en morceaux.
- Séparez les jaunes des blancs d'œufs.
- Mélangez le yaourt, la farine tamisée, la levure (ou bicarbonate), le sucre et les jaunes d'œufs.
- Montez les blancs en neige et intégrez-les délicatement à la préparation.
- Saupoudrez d'amandes effilées et enfournez environ 30/35 minutes à 180°C.

- Bâtonnets de yacón
- 200 g de yacón
 - le jus ½ citron
 - 1 c à s de miel
 - 1 morceau de cannelle
 - le jus d'1 orange
 - 1 petit verre de porto (rouge pour donner une jolie couleur)

Bâtonnets de yacón marinés au porto

- Faites chauffer le jus d'orange avec la cuillère de miel et un morceau de bâton de cannelle. Laissez infuser.
- Ajoutez le porto.
- Epluchez et découpez le yacón en bâtonnets et arrosez immédiatement avec le jus de citron.
- Versez le mélange jus d'orange-porto sur les bâtonnets puis laissez mariner au moins 12 heures.

Vous pouvez récupérer le jus et le faire réduire à feu doux pour obtenir un sirop dont vous pourrez enrober les bâtonnets. Ces bâtonnets peuvent être utilisés froids ou chauds, dans des plats salés ou sucrés



VŒUX 2020 DU PRÉSIDENT

Chers(es) adhérents

Au nom de l'ensemble du Conseil d'Administration, je viens vous présenter, ainsi qu'à vos proches, mes meilleurs vœux pour l'année 2020. Des vœux, de bonheur, de réussite dans vos projets et des vœux de très bonne santé bien sûr.

Je profite également pour souhaiter une très bonne année à tous les administrateurs et à tous les salariés de l'Association des Maraîchers de la Coudraie, notamment pour tous les salariés en parcours une très bonne année dans la réalisation de leur futur projet professionnel.

Après une année 2019 difficile, je ne peux que souhaiter une très bonne année 2020 pour notre Association.

Gageons que 2020 soit une année de renouveau.

Les orientations prises lors du dernier Comité de pilotage porteront leurs fruits dès cette année, grâce au soutien de nos partenaires financiers (le CD29, QBO, la DIRRECTE, le Réseau Cocagne, Le Fonds des Bois, et grâce également au soutien de l'Association lorientaise Optim'ism, (voire feuille de choux n° 325).

Ainsi avant la fin de cet hiver, 2 nouvelles serres seront installées, du matériel agricole plus adapté sera bientôt acheté, la pompe de forage (élément vital) vient d'être changée.

Espérons bien sûr que le temps soit clément pour nos cultures, afin de favoriser une bonne production.

Je tiens une nouvelle fois à vous remercier pour votre confiance et votre fidélité.

Bloavez mad

Le Président
Didier Ollivier