



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		Kg	4.50 €	0.700	3.15 €	0.700	3.15 €
Mâche		Kg	12.00 €	0.120	1.44 €	0.120	1.44 €
Chou	De Lorient	Pièce	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Carotte		Kg	2.50 €	0.500	1.25 €	0.500	1.25 €
Betterave	Cuite	Kg	6.00 €	0.295	1.77 €	0.280	1.68 €
Celeri	Rave	Pièce	2.00 €			1	2.00 €
Roquette		Kg	12.00 €			0.120	1.44 €
Radis		Botte	1.60 €			1	1.60 €
Thym		Botte	1.00€			1	1.00 €
<b>Total</b>					<b>10.00 €</b>		<b>16.00 €</b>

Le chou est un légume bien de chez nous ! Originaire d'Europe de l'ouest, le chou se voit déjà vanté à l'époque romaine pour ses nombreuses vertus médicinales.

Le chou de Lorient est une variété locale de la famille des choux pommés à mi-chemin entre le chou lisse et le chou frisé. Cette variété est appréciée pour sa saveur et sa très bonne conservation. Consommé cuit ou en salade, le chou de Lorient est plus tendre et plus sucré que le chou vert frisé. Il s'apprête donc particulièrement bien cru, en salade. Détaillé en lanières, vous pouvez l'accompagner de dés de fromage, de jambon ou de salami, de noix...et réaliser de délicieuses entrées assaisonnées par une vinaigrette à l'huile de noix. Pour le savourer, dépêchez-vous : sa récolte se termine fin mars.



## LE CHOU



Le chou appartient à la famille des brassicacées qui comprend plusieurs centaines de genres botaniques, comme : radis, navet, rutabaga, cresson, canola, roquette. Toutes ces espèces de plantes se caractérisent par la présence d'une fleur en forme de croix, d'où l'appellation « crucifères » terme utilisé pour désigner cette famille.

Un légume régime : le chou est très peu calorique et est un aliment coupe faim très efficace grâce à la quantité de fibres qu'il renferme (impression de satiété).

Un légume bon pour le cœur : son apport en vitamine B9 et B12 aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires. La présence d'antioxydants tel que la cyanidine et de potassium réduit les risques d'hypertension artérielle. L'apport en sélénium et en magnésium modère notre rythme cardiaque et de notre tension. Sa teneur en oméga3 et en vitamine K contribue à fluidifier le sang. Le chou rouge est le plus riche en antioxydants de toutes les variétés. Sa teneur en cyanidine lui donne sa couleur violacée.

Un légume qui régule l'équilibre acido-basique, réduit les inflammations, la déminéralisation et le vieillissement rapide de vos cellules : le chou contient une grande quantité de sels minéraux alcalinisants. Parmi les plus importants, se trouvent le potassium et le magnésium, du fer, du calcium et du manganèse.

Un légume anti infectieux qui booste votre système immunitaire : sa teneur en vitamine C aide les globules blancs à se mobiliser, participe à la production de vos anticorps et a un effet antiviral. Le plus riche en vitamine C est le chou Kale.

Un légume à indice glycémique bas : recommandé pour les diabétiques.

Un légume qui protège votre peau des effets néfastes du soleil et du temps grâce à sa teneur en bêta-carotène présente dans la plupart des variétés de chou, mais surtout le vert.

Un légume qui protège vos yeux grâce à son apport en caroténoïdes.

Le chou est donc l'allié idéal pour passer un bon hiver ! De plus, il est facile à cuisiner et peu coûteux.

## RECETTE DE LA SEMAINE



### Potée bretonne au chou de Lorient

- Faire revenir les jarretons, les saucisses et la poitrine fumée coupée en quatre. Faire colorer puis réserver.
- Dégraisser, puis déglacer à l'eau.
- Remettre le tout dans un récipient. Ajouter du sel, du poivre, le bouquet garni, l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail.
- Couvrir d'eau puis laisser cuire pendant 1 heure.
- Ajouter les légumes: le chou de Lorient coupé en 4, les 4 pommes de terre, les 4 carottes et le poireau coupé en 4.
- Laisser mijoter 30 min environ puis retirer le tout et dresser.

4 personnes Cuisson : 1h  
 • 1 chou de Lorient  
 • 4 jarretons  
 • 4 saucisses  
 • 200 g de poitrine fumée  
 • 4 pomme-de-terre  
 • 4 carottes  
 • 1 poireau coupé en 4  
 • 1 oignon  
 • 2 gousses d'ail  
 • 1 bouquet garni  
 • 10 cl huile olive

**Salade Chou de Lorient au cumin :** émincer finement 400 g de chou. Enlever les grosses côtes. Faire bouillir 6 càs de vinaigre de vin et le verser aussitôt sur le chou. Mélanger. Ajouter 4 càs d'huile de colza, sel/poivre et 2 càc de graines de cumin. Réserver 3 h avant de servir car l'assaisonnement cuit le chou.

**Salade Chou de Lorient aux agrumes :** Retirer les grosses côtes et émincer ¼ de chou. Peler à vif 2 oranges et séparer les quartiers. Les verser avec leur jus sur le chou. Ajouter 1 mangue taillée en fines lanières. Mélanger, saler, poivrer. Versant 4 càs d'huile d'olive et 1 càs de vinaigre balsamique. Réserver au frais. Variante : remplacer la mangue par une pointe de curry.