



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
Pomme-de-terre		Kg	2.30 €	1	2.30 €	1	2.30 €
Oignons	Nouveaux	Botte	2.70 €	1	2.70 €	1	2.70 €
Poire-de-terre		Kg	4.50 €	0.440	2.00 €	0.440	2.00 €
Coriandre		Botte	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Radis	De Pâques	Botte	2.00 €	1	2.00 €	1	2.00 €
Carotte		Kg	2.50 €			1	2.50 €
Bette		Botte	2.20 €			1	2.20 €
Moutarde	A cuire	Botte	1.30 €			1	1.30 €
Total					10.00 €		16.00 €

LES PRIMEURS



Radis, asperge, navet, pomme-de-terre, premières fraises, petits oignons, poireau, carottes ou petits pois, les primeurs sont là pour faire le plein de vitamines, minéraux et fibres et annoncer le printemps. Leurs valeurs nutritionnelles, à leur maximum, sont supérieures à celles des

légumes de saison ou de garde. Les primeurs dopent le moral et permettent de déjouer la fatigue. Ils conviennent aux personnes à l'estomac fragile, comme les bébés ou les seniors, car ils contiennent des fibres tendres et de la pectine, particulièrement bien tolérées au niveau digestif.

Les appellations « primeur », « de saison » ou « de garde » ne désignent pas des variétés, au sens botanique du terme, mais des périodes de production. Les légumes primeurs sont récoltés dans leur primeur ou "âge tendre", avant complète maturité. Ils se développent dans le premier cycle culturel de l'année, lorsque la luminosité augmente. Ces légumes, issus d'une culture relativement courte, se distinguent des légumes de garde par leur fragilité, leur épiderme fin, leur chair riche en eau, leur texture tendre et fondante, et leur saveur douce et légèrement sucrée. Viennent ensuite les légumes de saison, arrivés à pleine maturité, puis ceux de garde, d'automne et d'hiver que l'on va pouvoir conserver.

Plus fragiles que les légumes d'hiver, les légumes nouveaux doivent être consommés rapidement si vous voulez préserver leurs nutriments. Pas besoin de les éplucher, mais privilégiez une cuisson courte et douce qui les gardera croquants.

RECETTE DE LA SEMAINE



Tatin de légumes primeurs

- Nettoyez les oignons et supprimez leur tige verte (gardez-les pour les utiliser ciselées dans une salade par exemple ou sur des pâtes). Coupez les carottes et les navets en deux. Gardez les fanes dont une partie sera utilisée comme condiment dans cette recette.

- Chauffez le miel dans une sauteuse. Ajoutez les légumes, l'ail, la sauce de soja, le vinaigre, 15 cl d'eau, 30 g de beurre et du sel.

- Couvrez et laissez cuire 15 min sur feu doux. Poivrez et laissez refroidir.

- Préchauffez le four à 180 °C. Disposez un rond de papier cuisson beurré (10 g) dans un moule à tarte. Rangez les légumes dessus en essayant de bien remplir tous les espaces. Parsemez du reste de beurre mélangé au persil ou feuilles de moutarde et aux fanes ciselées.

- Déroulez la pâte sur les légumes et rentrez les bords à l'intérieur du moule. Piquez-la de coups de fourchette. Enfourez pour 25 min.

- Laissez tiédir 5 min, puis démoulez. Servez tiède.

Préparation : 30 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 6 personnes

- 1 rouleau de pâte brisée
- 6 oignons nouveaux
- 3 navets nouveaux
- 3 fines carottes nouvelles
- 3 mini poireaux
- 3 petites gousses d'ail
- 90g de beurre
- 1 petit bouquet de persil plat ou de moutarde
- 2 càs de miel
- 2 càs de sauce de soja
- 1 càs de vinaigre de cidre
- sel, poivre.

