



*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
Salade	Cressonette du Maroc	Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Carotte		Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Courgette		Kg	3.80 €	0.320	1.20 €	0.320	1.20 €
Petits pois		Kg	10.00 €	0.350	3.50 €	0.350	3.50 €
Fenouil		Kg	4.50 €	0.360	1.60 €	0.360	1.60 €
Salade	Battavia rouge	Pièce	1.20 €			1	1.20 €
Courgette		Kg	3.80 €			0.500	1.90 €
Chou Rave		Pièce	0.60 €			2	1.20 €
Oignon		Petite botte	1.70 €			1	1.70 €
Total					10.00 €		16.00 €

Un peu d'histoire : originaire d'Asie centrale, le petit pois est cultivé dans le bassin méditerranéen depuis l'Antiquité. Avec des allures de pois chiches, il était, à l'époque, réservé à une consommation séchée. Ramené d'Italie par au 17^{ème} siècle, Louis XIV en exige la culture en primeur dans ses jardins.

Sources : The Fitness Theory, Louis Bonduel, Le Figaro, Journal des femmes Cuisines, Cuisine Actuelle, Les fruits et Légumes frais, Save Eat.



LEGUME DE LA SEMAINE



Les légumineuses sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Elles sont considérées comme des féculents car elles sont riches en amidon. Le petit pois est un féculent et à ce titre, beaucoup plus calorique qu'un légume frais : 130g de petits pois équivalent à 1 poignée d'amande. Lorsque le petit pois est récolté à maturité, c'est un "pois sec". Il est riche en amidon et en protéines, mais pauvre en eau. Le "pois frais" ou petit pois que nous connaissons, est un pois récolté immature.

Le petit pois est donc plus riche en glucides et plus énergétique que la plupart des autres légumes. Il est aussi très intéressant au niveau nutritionnel : il fournit 2 à 5 fois plus de vitamines B que les autres végétaux, notamment de vitamine B9 et B1. Le marier avec la carotte se justifie nutritionnellement : sa forte teneur en vitamine C s'associe avec la provitamine A de la carotte pour être mieux absorbé par l'organisme. Le petit pois est très riche en minéraux, tel potassium, phosphore, magnésium et fer. Il contient des antioxydants (lutéine et zéaxanthine). Enfin, il est gorgé de fibres et renferme un taux de protéines végétales élevé. Consommez le petit pois frais juste après sa récolte car ses glucides se transforment rapidement en amidon, ce qui lui fait perdre sa saveur et sa digestibilité. Une cuisson rapide, entre 10 et 15 min à la vapeur, permet au pois de garder sa belle couleur verte. La version braisée, au beurre, avec de la laitue et des lardons donne une poêlée paysanne. L'ajout d'un morceau de sucre permet de rehausser son goût. Il s'associe très bien avec de la menthe en soupe froide ou du thym. Son duo avec la carotte est incontournable mais essayez aussi de le cuisiner en mini-cakes pois/féta, ou de l'unir à des pointes d'asperges, des fèves, des artichauts poivrés... Le pois colore parfaitement un risotto ou une salade composée. Mixé, il se décline à l'infini : en mousse, en purée, en consommé, en soupe et potage, en sauce ou même en houmous vert et printanier (mixez petits pois, citron, amandes, huile d'olive, piment d'Espelette, sel). Cru, le grain de petit pois est délicieux : croquant et légèrement sucré. Le pois "mange-tout" - aussi appelé pois gourmand - se déguste intégralement grâce à l'absence de membrane rigide dans sa cosse. Ne jetez d'ailleurs pas les cosses des petits pois, elles sont comestibles !

Recettes de la semaine



Crumble de petits légumes

- Mélangez les carottes et les courgettes râpées, les échalottes émincées, les fines herbes ciselées. Salez, poivrez.
- Dans un saladier, mélangez la farine, la chapelure, 60 g de beurre ramolli coupé en morceaux, les noisettes, sel et poivre. Travaillez les ingrédients rapidement du bout des doigts.
- Beurrez 6 petits plats à gratin. Garnissez-les de légumes mélangés et tassez bien. Répartissez dessus la préparation à crumble. Pour les gourmands, saupoudrez de parmesan râpé.
- Enfouez 20 min à 180 °C (thermostat 6). Servez aussitôt.

Cuisson 25mn. Pour 4 pers.

- 2 petites courgettes râpées
- 300g petits pois frais
- 2 carottes râpées
- 2 échalottes émincées
- ½ botte de persil plat ciselé
- ½ botte de cerfeuil ciselé
- 60g farine
- 20g chapelure
- 40g noisettes concassées
- 80g beurre, sel/poivre

Soupe glacée de cosse de petits pois et crème fouettée au chèvre frais, pour 2 personnes.

- Lavez puis plongez 200 g de cosses de petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3/4 mn pour les attendrir puis plongez-les dans un saladier d'eau glacée.
- Mixez les cosses, 50g de faisselle de chèvre, 5 cL de crème liquide, afin d'obtenir une pâte assez compacte.
- Pressez cette pâte dans une passoire pour récupérer le jus.
- Salez, poivrez et ajoutez quelques feuilles de menthe ciselée et 1 pincée de piment d'Espelette.