



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
Carotte		Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Betterave Rouge		Botte	2.30 €	1	2.30 €	1	2.30 €
Mini Concombre		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100	1.30 €	0.100	1.30 €
Petit-Pois		Kg	10.00 €	0.270	2.70 €	0.270	2.70 €
Brocoli		Pièce	2.00 €			1	2.00 €
Oignon Frais		Botte	2.30 €			1	2.30 €
Salade		Pièce	1.20 €			1	1.20 €
Courgette		Kg	3.80 €			0.300	0.50 €
Total					10.00 €		16.00 €

Les portions de courgettes sont cette semaine, généreuses ! Nous avons un « rab » de récolte qui sera distribué équitablement entre les paniers.

Sources : Wikipedia, Rustica, Potager City, Cuisine Az. Recette : De Coco de Nice.



LE MESCLUN



Le mesclun, mot d'origine provençale qui signifie « mélange », a été inventé par des moines franciscains niçois qui semaient un mélange de graines à la volée. La coutume était d'offrir aux pauvres les plants qu'ils dédoublaient. Le mesclun est un assemblage de jeunes pousses de plusieurs légumes-feuilles, fleurs et aromates, à la saveur douce, amère ou piquante, et à la consistance plus ou moins molle ou croquante. En effet, chaque variété de plante possède une couleur, un goût et une texture :

la roquette croque sous la dent et libère ses arômes poivrés, les pousses d'épinard sont fondantes, les nervures rouges de la betterave donnent de l'éclat aux différents tons de vert... Le mesclun doit comporter un minimum de cinq espèces ou variétés. Les pousses fraîches sont coupées au fur et à mesure de leur repousse, donnant une récolte renouvelée en permanence, au gré des récoltes, des cultures et des saisons. Entreront dans la composition du mesclun : feuille de chêne, batavia, romaine, mâche, roquette, chicorées (frisée, scarole, trévis), pissenlit, pousses d'épinard, pourpier, cerfeuil, ciboulette, fleurs de cerisier, de poireau, de romarin, de violette, chrysanthème, trèfle, menthe, coquelicot, pâquerette, campanule, mauve ... Une astuce pour son mesclun du jardin : utiliser les restes de sachets de graines ou vos graines périmées et voyez ce qu'il en sort ! Attention aux saisons : inutile de semer de la chicorée scarole au printemps ou les semis d'épinard lorsqu'il fait chaud. Le mesclun est riche en saveurs, couleurs et nutriments, dont les valeurs varient en fonction du contenu. Quoi qu'il en soit, il reste très peu calorique et est un concentré de fibres, vitamines et minéraux. La plupart des mescluns sont très riches en vitamine C, en potassium, en phosphore et en fer. Avec de la mâche on y trouve des Oméga 3. En cuisine, on sert souvent le mesclun en accompagnement d'une viande (particulièrement froide), d'un poisson, d'une omelette, de flans de légumes, verrines, blinis ou plateau de fromage. Tous les assaisonnements sont imaginables pour agrémenter le mesclun : huile de noisette, de sésame, fleur de sel aromatisée ou vinaigres différents permettront de l'adapter au plat qu'il accompagne. Il est exquis au naturel : un filet d'une bonne huile d'olive, une pincée de sel et c'est tout ! Le mesclun est fragile, il se conserve deux à trois jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur. Toute sa saveur réside dans sa fraîcheur, il faut donc le consommer sans délai. Notre mesclun de la semaine est composé d'un mélange de laitue, de batavia, de cordifole et de ficoïde glaciale (qui feront l'objet d'une autre feuille de chou), de fleurs de soucis, de capucine et de bourrache.

Recette de la semaine



Préparation et cuisson 30mn.
Pour 2 personnes.

- 2 ou 3 belles poignées de mesclun
- 1 courgette
- ½ pied de fenouil
- ¼ de baguette rassis coupée en cubes d'1 cm
- 1 càs de pignons grillés
- 1 càs d'olives niçoises
- Feuilles de basilic ou autre aromate, émincées
- 20g de parmesan frais, râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 càs de vinaigre de vin blanc à l'estragon (ou autre)
- 3 càs d'huile d'olive à l'orange - ou huile d'olive et zeste d'orange
- Sel/poivre/huile/beurre

Salade de mesclun, fenouil et courgettes, pignons grillés et huile d'olive à l'orange

- Faites dorer les croûtons de pain rassis dans un peu d'huile et de beurre. Réservez les dans du papier absorbant. Astuce : les croûtons peuvent se conserver des mois dans une boîte en fer, pour être ressortis au besoin, pour une salade ou une soupe.
- Vinaigrette : mélangez l'huile d'olive à l'orange avec le vinaigre, les 2/3 du parmesan, les feuilles d'aromate ciselées (gardez-en quelques-unes pour la présentation), l'ail, sel et poivre. Goûtez pour rectifiez l'assaisonnement et réservez.
- Faites des tagliatelles larges de la courgette et du fenouil. Aidez-vous d'une mandoline ou d'un économe.
- A sec, faites griller les pignons dans une poêle.

Déposez une couche de mesclun, les tranches fines de courgette, de fenouil. Saupoudrez du reste de parmesan, des pignons grillés, des croûtons et des olives. Arrosez de vinaigrette.

Pour une version bretonne de la salade, remplacez les pignons et olives par de la betterave crue râpée qui se mariera très bien à l'orange et des petits-pois crus. Le parmesan est optionnel.