



Les Maraichers
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	2.60 €	1	2.60 €	1	2.60 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Concombre	Mini	Pièce	1.20 €	2	2.40 €	2	2.40 €
Courgette		Kg	3.80 €	0.700	2.80 €	0.700	2.80 €
Coriandre		Botte	1 €	1	1.00 €	1	1.20 €
Fenouil/betterave		Kg	4.50 €			0.360	1.60 €
Chou	Douarnenez	Pièce	2.50 €			1	2.50 €
Oignon	Frais	Botte	1.90 €			1	1.90 €
Total					10.00 €		16.00 €

Retour de nos adhérents : en réponse à la Feuille de Chou N°344, sur le thème de la courgette, l'un de nos adhérents nous a fait parvenir une recette de gâteau au chocolat à la courgette, que nous avons testée. La courgette donne un rendu très moelleux au gâteau. Nous avons été nombreux à nous resservir. Point fort : un bon moyen de faire manger de la courgette aux enfants réfractaires !

Retour sur la feuille de chou N°345, sur les petits-pois : les gaspachos ou soupe froides de cosses de petit-pois broyées sont très goûtues et adoptées, mais il faut filtrer le « jus » des cosses broyées, pour enlever les gros résidus de fibres. **Merci à vous tous de ces retours et de vous voir prendre plaisir à essayer les recettes !**

Nos abeilles essaient !

Jusqu'à cet hiver, les Maraichers de la Coudraie abritaient 7 ruches dont 3 en production. Ces 3 ruches nous ont offert 90 kg de miel à notre récolte d'août 2019. Nous les avons récoltées en plein été pour leur laisser le temps de se reconstituer des réserves et avoir de quoi se nourrir en hiver. Les 4 autres ruches se sont constituées au cours de l'année 2019 à partir de nouveaux essaims, qui produiront pour la récolte 2020. Situées au milieu de nos pommiers, nos ruches produisent un miel « toutes fleurs ». Nos butineuses se régalaient de nos fruits, légumes et aromates et en retour nous garantissent la pollinisation de nos cultures. Cette semaine, nous avons pu observer la sortie d'une jeune reine, pour former sa ruche. Nous avons fait beaucoup de bruit pour désorienter les abeilles et éviter qu'elles n'essaient en haut d'un arbre et soient difficiles à récupérer. Une fois orientées sur une branche basse, qui a fini par plier sous le poids, nous leur avons « amené » une ruche à demeure, pour qu'elles s'installent. Quel spectacle et quelle joie de voir nos abeilles pleines de vigueur ! Bon à savoir : une abeille qui essaime, ne pique pas (attention à ne pas trop vous approcher tout de même) !



Recette d'un adhérent



Gâteau au chocolat sans beurre, avec miel et courgette

Préparation 30mn.
Cuisson 30 mn -
Pour 6 personnes.
Recette transmise par
un adhérent et testée !

- 200 g chocolat
- 180 g de courgettes cuites et mixées
- 3 œufs
- 60 g de miel (de la Coudraie !)
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure

- Faire cuire les courgettes bios avec la peau. Bien les égoutter et les mixer.
- Mélanger les œufs et le miel.
- Faire fondre le chocolat. Y ajouter les courgettes.
- Mélanger les œufs + miel, les courgettes + chocolat avec la levure et la farine.
- Faire cuire 30 mn à 180°C.

Source : Marmiton.