



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
Tomates	Anciennes	Kg	5.00 €	1	5.00 €	1	5.00 €
Carottes	« Rouge sang »	Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Aubergine		Kg	5.50 €	0.400	2.20 €	0.400	2.20 €
Concombre		Pièce	0.90 €	1	0.90 €	1	0.90 €
Myrtilles		Barquette	3.40 €			1	3.40 €
Tomates	Cerise	Barquette	2.40 €			1	2.40 €
Basilic		2 brins	0.20 €			2 brins	0.20 €
Total					10.00 €		16.00 €

LE JOURNAL D'AGATHE

Agathe nous a rejoints il y a déjà 1 mois, juste après la fin du confinement. Elle se propose de partager avec nous « le parcours d'une personne en parcours d'insertion ». A vos oreilles et à vos images :

Semaine 1 Reprise d'activité aux Maraîchers !

Vous avez, comme la plupart d'entre nous, vécu le confinement, cet enfermement obligatoire pour notre protection à toutes et tous. Moi, cela faisait des semaines et des semaines que j'étais confinée suite à un burn out (comme on dit!). Bref un emploi que j'ai aimé mais qui m'a mangée au fur et à mesure du temps ! Et donc, un enfermement presque volontaire pour ma propre protection ! Ces moments passés, enfermés, isolés nous ont toutes et tous fait réfléchir sur notre consommation, notre besoin de local, de bio, de proximité. Vous, adhérentes et adhérents vous aviez déjà cette conscience éveillée. Et me voilà ! Ici ouvrière maraîchère pour un temps ! Quelle chance je vous le dis. Oui, une chance et un besoin. Besoin de me reconnecter à l'essentiel, à la terre, notre terre. Alors oui, c'est exténuant ! C'est harassant ! Vous vous couchez le soir complètement vannée, vous plongez dans un sommeil profond sans plus aucune réflexion, pensée, angoisse et tant d'autres choses qui vous préoccupaient jusque-là ! Et dans ce sommeil profond, apparaissent les légumes, les plans, les semis et ce beau et doux paysage qui entoure La Coudraie et qui vous berce jusqu'au lendemain...

A suivre ...

Recette du Soleil



Aubergines à l'italienne

- Laver les aubergines, les couper en tranches d'1cm d'épaisseur.
- Mélanger les gousses d'ail hachées, le persil, les herbes de Provence, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter les tranches d'aubergine et bien les enrober de cette marinade.
- Faire chauffer un gril ou une plancha et griller les tranches d'aubergine environ 5mn de chaque côté. Replacer les tranches d'aubergine dans la marinade restante et laisser tiédir.
- Faire cuire le boulgour pendant 10mn dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et parfumer avec les tomates confites, les tomates cerise, les feuilles de basilic et les aubergines avec leur marinade.

Variez la recette en ajoutant une courgette ou un poivron préparé de la même façon que les aubergines. Notez que l'aubergine n'a pas besoin d'être pelée !

Préparation et cuisson 30mn.
Pour 4 personnes.

- 2 aubergines
- 3 gousses d'ail
- 3 càs de persil haché
- 1 càs d'herbes de Provence
- 150 ml d'huile d'olive
- 125 g de boulgour
- 200 g de tomates cerise
- 75 g de tomates confites
- 1 bouquet de basilic
- Sel et poivre

Sources : Les fruits et légumes frais

