



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
Tomate	Ancienne	Kg	4.80 €	1	4.80 €	1	4.80 €
Courgette		Kg	2.50 €	0.500	1.25 €	0.500	1.25 €
Oignons	Doux, Rouge de Florence	Kg	3.20 €	0.250	0.80 €	0.250	0.80 €
Carottes		Botte	2.50 €	1	2.50 €	1	2.50 €
Salade		Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Chou	Rouge	Kg	2.50 €			0.900	2.25 €
Aubergine		Kg	5.00 €			0.500	2.50 €
Basilic ou Tomates Cerise		Botte	1.20 €				1.20 €
		Barquette	2.40 €			1/2	1.20 €
Total					10.00 €		16.00 €

Nouvelles de la Coudraie : Sofia nous a quitté en juillet pour débiter un contrat à durée indéterminée dans la grande distribution. Nous lui souhaitons bonne continuation.

Prunelle et Frédéric nous ont rejoints. Prunelle devrait participer au travail administratif (feuille de chou, paniers...). Nous leur souhaitons la bienvenue et une bonne intégration parmi nous.



LE JOURNAL D'AGATHE , 2^e chapitre

Semaine 2 Le corps en action !

On peut avoir 50 ans et être en forme comme une brindille de 20 et puis, on peut avoir 50 ans et être rouillée comme un vieux vélo inutilisé depuis des lustres ! Tel est mon cas, chacun-e trimballe ses histoires de corps et d'esprit n'est-ce pas ?... Bref, ici le corps s'active, se déraille, se baisse, désherber, se remonter, marcher, traverser les champs, porter, déposer, couper, tailler et laisser son esprit se vider, le mental se taire et se concentrer sur sa tâche, son œuvre ! Toutes et tous créateurs/trices de nos propres actions et pensées... Ici lorsque le silence se fait, le chant des oiseaux s'entend, les multiples arbres au loin dans la vallée dodelinent tandis que le ciel passe du gris clair au foncé et que vos mains plongent dans une terre souple et légère. Ici lorsque le temps de la pause est venue, des terrien/nes se rassemblent dans un souffle commun où règne une atmosphère bienveillante et chaleureuse. Ici est déjà demain où mon corps éveillé pourra retrouver le chemin d'un esprit clair et cohérent.

Gratinée d'oignons doux de Florence à la moutarde

Préparation et cuisson 30mn.
Pour 4 personnes.

- 5 oignons doux
- 1 petite salade frisée
- 50g de beurre demi sel
- 1 càs de moutarde (d'Orléans)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 pomme (grannysmith)
- 2 citrons jaunes
- fleur de sel de guérande

- Emincez les oignons très finement à la mandoline afin d'obtenir des rondelles quasi transparentes.
- Rajoutez aux oignons émincés la moutarde, 1 càs d'huile d'olive et le beurre fondu.
- Etalez-le tout en une fine couche et laissez cuire au four 25mn à 180C.
- Coupez la pomme verte en fines lamelles, citronnez-les.
- Disposez les lamelles de pomme dans le saladier avec la salade frisée, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Vous pouvez remplacer la frisée par une salade amère, endives, trévises...
- Mettez les oignons 5mn en position grill. Surveiller qu'ils ne brûlent pas.
- Retirez les oignons du four et arrosez-les du jus du citron restant, salez légèrement et servez avec la salade frisée à la pomme verte.

Carottes et oignons rôtis au vinaigre balsamique et au miel

- 2 bottes de jeunes carottes • 4 oignons rouges • 3 c à soupe d'huile d'olive • 2 c à soupe de miel • 4 c à soupe de vinaigre balsamique • 1 branche de thym • 1 branche de romarin • Sel

- Gratter les carottes sans les éplucher et couper les oignons en quatre.
- Mélanger les légumes avec tous les autres ingrédients et cuire 1 heure à 150°.
- Remuant 1 à 2 fois en cours de cuisson. Les légumes doivent être confits. C'est prêt !

N'oubliez pas que l'oignon doux est aussi délicieux en salade !