



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	Feuille de chêne	Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Maïs	Doux	Pièce	1.20 €	1	1.20 €	1	1.20 €
Tomate	Ancienne	Kg	4.80 €	0.800	3.84 €	0.800	3.84 €
Poivron		Kg	4.80 €	0.600	2.88 €	0.600	2.88 €
Concombre		Pièce	0.88 €	1	0.88 €	1	0.88 €
Tomate	Cerise	Barquette	2.40 €			1	2.40 €
Courgette		Kg	2.50 €			0.600	1.50 €
Aubergine		Kg	4.80 €			0.440	2.10 €
<b>Total</b>					<b>10.00 €</b>		<b>16.00 €</b>

## Bienvenu à Prunelle et Frédéric !

Frédéric a 25 ans. Après un bac pro en « service à la personne », il s'essaye dans diverses formations et expériences professionnelles. Toujours à la recherche de sa voie, il fait une « prépa avenir jeune » et trouve un domaine qui lui parle : prendre soin des animaux. Il trouve une formation qui lui convient, Aidant soins animaliers. Mais pour l'intégrer il doit avoir effectué 5 semaines de stage dans le domaine animalier. Frédéric s'est alors trouvé une ferme pédagogique qui l'accueille, à Séville, mais son projet est contrarié par la pandémie. La Mission locale l'oriente alors vers Maraichers de la Coudraie. Frédéric attend de notre structure un encadrement et les moyens de concrétiser son projet, notamment en effectuant des périodes de stage.

Prunelle, elle, a 28 ans. Après des études en gestion et une vie urbaine, elle a envie de changement. Elle s'engage dans le WOOFING (World Wide Organization Of Organic Farms), qui consiste en du travail agricole en échange du gîte et du couvert. Après 3 ans de WWOOF et de travaux saisonniers, elle ressent un besoin de stabilité et de sécurité. Elle aspire à professionnaliser les connaissances acquises en woofing et, pourquoi pas, s'installer à son compte dans le domaine agricole.

Prunelle a commencé à se former à la gestion des paniers et des adhérents avec Sarah.

## Le maïs doux



Le maïs est une céréale souvent utilisée comme légume. Il serait né au Mexique, il y a quelques 9000 ans. Cet aliment y a longtemps été utilisé en farine et comme plante fourragère pour nourrir les bêtes. Le maïs arrive en Europe au XVIIème siècle et sa culture se répand progressivement, grâce à ses grandes capacités de rendement. Il sera cependant longtemps réservé aux animaux avant d'arriver dans nos assiettes.

Le maïs doux ou maïs sucré est une variété cultivée spécifiquement pour sa teneur élevée en sucre. Il résulte d'une mutation récessive naturelle dans les gènes qui commandent la conversion du sucre en amidon. Contrairement aux variétés de maïs de grande culture, le maïs doux est cueilli avant maturité complète (au stade laiteux). En murissant, le sucre se transforme en amidon et les grains deviennent durs et féculents. Il faut donc consommer le maïs doux rapidement car il perd par la suite son goût sucré et les grains deviennent plus durs.

Avant de préparer le maïs, il faut retirer sa barbe, les longs fils blancs qui recouvrent les grains. Ensuite, vous pouvez retirer les feuilles si vous faites bouillir les épis, mais si vous optez pour une cuisson au barbecue, conservez les, elles protégeront les grains de la flamme. Une fois cuits, on peut détacher les grains pour les manger froids en salade.

## Maïs doux à la québécoise ou épluchette de blé d'Inde

Cuisson 10mn.

- Mettez les épis 10mn dans l'eau bouillante. Sortez-les, laissez fondre une noisette de beurre dessus et croquez à pleines dents !

Pour les gencives fragiles, égrenez les grains avant de les déguster.

Sources : Potager City, Wikipédia.

