



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 €	0.865	4.15 €	0.865	4.15 €
Haricot*	½ sec	Kg	5.20 €	0.600	3.10 €	0.600	3.10 €
Concombre		Pièce	1.00 €	1	1.00 €	1	1.00 €
Fenouil		Kg	3.90 €	0.450	1.75 €	0.450	1.75 €
Courgette		Kg	2.80 €			0.600	1.58 €
Tomate cerise		Barquette	2.40 €			1	2.40 €
Aubergine		Kg	4,80			0.400	1.92
Total					10.00 €		15.90 €

* Il n'est pas nécessaire de mettre les haricots demi-secs à tremper. Les cuire 40 mn à l'eau bouillante.

La récolte du miel



Si la Coudraie accueille des ruches, ce n'est pas que pour leur travail indispensable au jardin... mais aussi pour leur miel ! Miam ! Lundi, toute l'équipe a enfilé un véritable accoutrement de cosmonaute pour aller à la rencontre de nos butineuses. Chaque ruche est équipée d'une hausse, où se trouve le miel produit en excédent par les abeilles. Pour le récolter, on s'équipe d'un enfumoir qui permet de chasser temporairement les abeilles, puis on enlève chaque rayon en le brossant des abeilles.



Après quelques piqûres, on peut passer à la deuxième étape : récupérer le miel des rayons. Chaque rayon est désoperculé (on enlève le bouchon de cire sur les alvéoles) puis passé à la centrifugeuse, où le délicieux liquide s'écoule grâce à la force centrifuge. Enfin, il finit dans le maturateur, où il passera la semaine prochaine à décanter. La suite au prochain épisode...

Salade de fenouil cru avec de la pomme

1 fenouil, 1 pomme, du jus de citron, de l'huile d'olive, des graines de tournesol.

Débieter le fenouil et la pomme en petits dés ou lamelles. Arroser généreusement de citron, puis ajouter un filet d'huile d'olive, et parsemer de graines. Servir bien frais en accompagnement du repas.

