



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 €	0.625	3.00 €	0.625	3.00 €
Haricot	Beurre	Kg	8.00 €	0.500	4.00 €	0.500	4.00 €
Fenouil		Kg	3.90 €	0.450	1.75 €	0.450	1.75 €
Salade		Pièce	1.25 €	1	1.25 €	1	1.25 €
Tomate	Cerise	Barquette	2.40 €			1	2.40 €
Courgette		Kg	2.80 €			0.575	1.60 €
Tomate	Ancienne	Kg	4.80 €			0.450	2.16 €
Total					10.00 €		16.16 €

Conseils de conservation et de préparation : les haricots se conservent deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour les déguster, on commence par rincer les haricots et on les plonge dans l'eau bouillante salée pour les faire cuire quelques minutes. On les égoutte lorsqu'ils sont encore fermes, surtout si on prévoit de les réchauffer après. Pour les servir en salade, prévoir 15 mn de cuisson.

Sources : Potager City, Jardinier Amateur, Home Jardin, Femme actuelle.

Reprise des repas du jeudi !



Chaque jeudi midi, 2 salariés ont à charge de recycler les légumes invendables en un repas pour tous. Cette activité s'avère être un véritable défi car les 2 cuisiniers n'ont qu'une heure pour inventer, à partir de « ce qu'ils ont sous la main » un repas, varié, inventif et pour jusqu'à 18 personnes ! Au-delà du côté convivial, cet exercice met à l'épreuve les capacités d'organisation des participants et fait découvrir, pour certains, les légumes et les bienfaits d'une nutrition équilibrée. La Coudraie fournit quelques céréales et féculents pour agrémenter les légumes.

Les haricots beurre



Les haricots ont été introduits en Europe par les Espagnols de retour d'Amérique du Sud. On consommait alors plutôt les graines. Ce sont les italiens qui ont eu l'idée de consommer la gousse tendre du haricot avant l'apparition des graines. Haricot vert, vert nain, Paimpol, mangetout ou beurre, il existe une multitude de haricots.

La particularité du haricot beurre est d'avoir une gousse jaune et d'être particulièrement fondant en bouche.

Plantes à associer à vos haricots au jardin : bourrache, brocoli, capucine, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, cornichon, courge, courgette, épinard, fraisier, laitue, mâche, maïs (pour les haricots à rames), melon, navet, œillet d'Inde, panais, radis, romarin, rutabaga, sarriette, souci.

Plantes incompatibles : ail, asperge, aubergine, betterave, ciboulette, échalote, fenouil, oignon, persil, piment, poireau, pois, poivron, pomme de terre, tomate.

Salade haricots beurre aux tomates cerise, chèvre sec et jambon cru

Pour 2 : 400 g de haricots beurre équeutés, 12 tomates cerise coupées en 2, 4 tranches de jambon cru coupées en lanières, et 1 chèvre sec coupé en copeaux.

Mélanger les haricots beurre cuits (et refroidis) aux tomates cerise, jambon cru et copeaux de chèvre. Arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Salez et poivrez avant de servir.

