



Les Maraichers
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 €	0.500	2.40 €	0.500	2.40 €
Haricot*	½ sec	Kg	3.10 €	0.600	3.10 €	0.600	3.10 €
Oignon	Rosé	Kg	3.20 €	0.500	1.60 €	0.500	1.60 €
Poivron		Kg	4.80 €	0.610	2.92 €	0.610	2.92 €
Haricot	Vert	Kg	8.00 €			0.600	4.80 €
Concombre		Pièce	1.20 €			1	1.20 €
Total					10.02 €		16.02 €

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

Drôles de feuilles ! Ficoïde glaciale et cordifole



Avez-vous remarqué le délicat mélange qui compose les mescluns de vos paniers ou à la vente ? Avez-vous essayé de percer le secret des feuilles de nos étals d'aspects si variés ? Les Maraichers de la Coudraie explorent les saveurs et les couleurs et produisent des plantes très fortes en goût, telles que la ficoïde glaciale et la cordifole, mais aussi le liseron d'eau, l'épinard de Malabar ... Elles seront idéales pour relever vos salades de cette fin d'été.

La **ficoïde glaciale** (*Mesembryanthemum crystallinum*) ou brède glaciale à la Réunion, est une plante de la famille des Aizoacées, originaire sud-est africain. C'est une espèce au port rampant, dont les tiges ramifiées et tombantes, sont couvertes de minuscules "perles" scintillantes. Ces perles sont en fait constituées de cellules hypertrophiées, vitrifiées, contenant de grandes quantités d'eau. Les feuilles, de 2 à 10 cm de long, ont une surface fortement ondulée et sont en forme d'ovale ou de spatule. Sa saveur acide et iodé, qui rappelle la salicorne et sa texture ferme, en font une salade surprenante qui se marie très bien avec les fruits de mer. On consomme aussi bien ses tiges que ses feuilles, crues, et même cuites, rapidement sautées dans du beurre.

Toujours dans la famille des Aizoacées et originaire d'Afrique du Sud, la **Cordifole** (*Aptenia cordifolia*), ou « ficoïde à feuille en cœur », est une plante couvre-sol aux feuilles grasses persistantes très rafraichissantes, qui font penser au pourpier. Tout est comestible dans la cordifole : ses feuilles et sa tige, mais aussi ses fleurs, qui, en plus d'apporter de la couleur à vos assiettes, leur apporteront une note légèrement citronnée. La cordifole se mange crue ou poêlée et se marie avantageusement avec les fruits de mer. La simplicité va très bien à ces deux plantes : associez-les à une vinaigrette légère, à du fromage de chèvre ou à des saint-jacques poêlées. Mais surtout, laissez-vous tenter et explorez leurs possibilités !

Conservation de la ficoïde glaciale et la cordifole : dans un sachet plastique perforé dans le bac à légumes

Sources : Wikipédia, Hotgame, Fruits de la Terre.com.



Le Journal d'Agathe, chapitre 3 :

Semaine 3 - Les cloches ont sonné !

Encore une belle semaine, récolte le lundi, préparation des paniers et vente le mardi et mercredi, expédition vers le centre de Quimper. Tout le groupe rassemblé pour retirer des bâches longues d'au moins 25 mètres, une piscine ! (Voir d'une piscine olympique !). Ceci dans un cadre verdoyant, bucolique et apaisant, au pied de la maison de retraite Jacqueline Rondeau. Magnifique lieu caché derrière des murs, avec une Histoire pleines d'histoires de femmes d'un autre temps, qui fait écho au documentaire sur les Filles-mères qui passe actuellement... Bref ce mercredi matin fut rude mais porté par tout le groupe et lorsque les cloches ont sonné midi, nous en étions toutes et tous bien heureux/ses ! Fini ma semaine sur le désherbage des carottes et betteraves durant quelques heures... Fatiguée et heureuse, corps douloureux et l'esprit riche d'échanges, de silences, d'histoires de vies et d'apprentissages. Ici chaque jour amène de nouvelles connaissances, La Coudraie est si diversifiée en produits, que de la graine semée à votre assiette, toute une science, une technique et une manière d'Être aussi est nécessaire. Alors, régalez vous !