



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 €	0.750	3.60 €	0.750	3.60 €
Poireaux		Kg	3.10 €	0.700	2.15 €	0.700	2.15 €
Carotte		Kg	2.80 €	0.800	2.25 €	0.800	2.25 €
Aubergine		Kg	4.80 €	0.430	2.05 €		
Poivron		Kg	4.80 €			0.430	2.05 €
Tomate	Cerise	Barquette	2.40 €			1	2.40 €
Mesclun		Kg	13.00 €			0.185	2.40 €
Coriandre		Bouquet	1.20 €			1	1.20 €
Total					10.05 €		16.05 €

Passage de la tempête Alex à la Coudraie



Le passage de la tempête Alex, en ce début de mois d'octobre, a sérieusement abimé 4 de nos serres, arrachant des portes et demi lunes et « ouvrant » des pans de bâche. Quelques dégâts dans les récoltes : une parcelle de sarazin (destiné à produire de l'engrais vert) écrasée par la chute d'un arbre, nos plans de rhubarbes secoués et des planches de poivrons sous serre, arrachées par l'engouffrement du vent. Le reste de la ferme a été épargné.

« Peu » de dégâts donc, comparé à d'autres lieux, mais un réel souci quant aux serres. En effet, les réparer est urgent car les ouvertures créées offrent des prises au vent qui auront vite fait de les mettre à terre et de mettre à mal nos cultures. Toutefois, tout travail sur serre implique une absence totale de vent, ce qui peut s'avérer très difficile à cette époque de l'année. Nous devons donc mettre à profit toute accalmie se présentant à nous.

Lasagnes de légumes



6 pers. Préparation : 45 mn.
Cuisson : 15 mn.

- 10 feuilles de lasagne
- 2 poireaux
- 3 carottes
- 2 poivrons
- 1 aubergine
- 1 oignon et 1 échalote
- 20 cl crème fraîche
- 120 g fromage râpé
- Sel/poivre

- Blanchir les légumes coupés en julienne.
- Une fois égouttés, les mélanger à la crème, l'oignon et l'échalote coupés en fines lamelles.
- Dans un plat à four alterner les feuilles de lasagnes (elles seront bien meilleures si elles sont fraîches) et la préparation. Saler, poivrer.
- Terminer par une couche de fromage râpé et enfourner 15 mn à 220°C.

Cette recette se décline avec tous les légumes. Vous pouvez, selon les légumes et les saisons, varier la recette en changeant de fromage : du bleu est un délice avec les poireaux ou les courgettes, le chèvre se marie bien avec les légumes d'été. Pensez aussi aux épices : muscade, curcuma ... inventez avec vos fonds de placards ! La patte de Laurent : faites cette recette avec une béchamel, mélangée à un coulis de tomates !

Source : salariés de la Coudraie !

