

INFORMATION :

Le 9 février, pendant notre vente directe du jeudi matin, Laure ISSAURAT de la ferme de Kerbleust à Quemper-Guézennec viendra présenter et vendre sa production, nous lui laissons le soin de se présenter à vous :

*« **Le pain est pétri et façonné à la main ; il cuit dans un four à bois à chauffe directe - four dit romain. Le blé provient de ma ferme. Il est actuellement moulu chez un collègue paysan-meunier, et très bientôt sur mon propre moulin. Les terres sont en conversion vers l'agriculture biologique depuis 2021. Mon projet vise à faire revivre la ferme familiale du côté de mon compagnon : la Ferme de Kerbleust, à Quemper-Guézennec. Je cultive, en plus du blé, du seigle, des lentilles, de la prairie, du lin fibre, et aussi cette année du sarrasin. »***



l'écho des salades

Parole de jardinier



Cette météo nous fait tourner en bourrique !

A quelque niveau que ce soit, dans quel qu'endroit où l'on se trouve, la météo nous joue des tours très souvent. Et les plantations en pâtissent. Pour exemple, nos rhubarbes qui, en ce moment, devraient se réduire aux racines, sont en train de se développer, alors que de fortes gelées vont les mettre à mal. De même, les carottes récoltées à l'heure actuelle, ont souffert d'un manque d'eau au cours de leur croissance et sont moins grosses qu'à l'accoutumée.

Cependant, l'équipe du maraîchage s'efforce de vous proposer les meilleurs calibres en qualité optimale.

Oui, le changement climatique nous touche tous, avec ses aléas, par manque d'eau ou par une pluviométrie à l'excès, par des températures trop clémentes, leurrant ainsi les végétations au cours de l'hiver.

Il faut nous rendre à l'évidence, et éviter le déni climatique qu'une économie consumériste nous incite, toujours, à adopter.

Plus que jamais, manger sainement et local nous permettra de favoriser une qualité des aliments avec plus de nutriments et moins de conservateurs.

Il nous faut moins d'emballages et plus de compostage pour ceux qui le peuvent !

Composition de votre panier semaine «05» :

Panier à 10.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 200gr	2.40
Salade batavia 1 pièce	1.10
Carotte 600gr	2.10
Chou rouge 500gr	1.25
Poireau 600gr	1.80
Pomme de terre de consommation Allians 700gr	1.54
Valeur du panier	10.19€

Notre composition de légumes est susceptible d'être modifiée en fonction de nos récoltes ... merci de votre compréhension

Panier solidaire à 8€

Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 300gr	3.60
Salade batavia 1 pièce	1.10
Carotte 700gr	2.45
Chou rouge 500gr	1.25
Poireau 700gr	2.10
Pomme de terre de consommation Allians 1kg	2.20
Champignon Pleurote 200gr	2.40
Valeur du panier	15.10€

LEGUMES	Tarifs en €
Mâche 100gr	1.20
Salade batavia 1 pièce	1.10
Carotte 500gr	1.75
Chou rouge 500gr	1.25
Poireau 500gr	1.50
Pomme de terre de consommation Allians 600gr	1.32
Valeur du panier	8.12€

RECETTE DE LA SEMAINE



CHOU ROUGE BRAISÉ A LA POMME AUX SAUCISSES

INGRÉDIENTS

- 1 chou rouge
- 4 saucisses à cuire fumées
- 1 oignon
- 4 clous de girofle
- 1 pomme
- Sel et poivre
- Huile.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 55MN

PRÉPARATION

Couper le chou en quatre, le nettoyer et le couper en lamelles.

Dans un faitout, faire braiser le chou avec 2-c.à-s d'huile.

Une fois le chou braisé, rajouter l'oignon entier piqué des 4 clous de girofles et de deux quarts de pommes. Recouvrir d'eau.

Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que le chou devienne très tendre.

En attendant faire pré-cuire les saucisses puis les plonger 10 mn avec le chou avant la fin de la cuisson.