



# La Feuille de Chou

## Du Jardin de Cocagne N°32 - 2021

7 bis rue de La Coulébart 22100 Léhon 02 96 87 06 93

[relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)



@JardindeCocagneDinan

Légumes issus de l'agriculture biologique, certifiés par ECOCERT FR01

\* Légumes cultivés sur une parcelle en conversion vers l'agriculture biologique/\*\*issu de graine non traitée

Nos Paniers					
Légumes	Prix unit.	1/2 part Quantité	Prix	Part pleine Quantité	Prix
Tomate cerise	8,00€	250 g	2,00€	250 g	2,00€
Tomate ronde	2,60€	1 kg	2,60€	2 kg	5,20€
Tomate ancienne	2,80€	1 kg	2,80€	2 kg	5,60€
Courgette	2,50€	500 g	1,25€	1 kg	2,50€
Haricot vert	7,00€	400 g	2,80€	800 g	5,60€
P. de Terre nouvelle	3,50€	500 g	1,75€	1 kg	3,50€
<b>Prix Paniers</b>			<b>13,20 €</b>		<b>24,40 €</b>



Prévisions (indicatif)  
Sémaine 33  
Aubergine - Tomate

La composition indiquée  
peut présenter quelques  
changements de dernière  
minute. Merci de votre  
compréhension.

### Expression libre d'un jardinier : Abdollah

Je m'appelle Abdollah, j'ai 28 ans. Je suis Afghan, j'habite à Dinan.

Je suis arrivé ici en novembre 2019, avant j'ai habité à Rostrenen pendant 1 an.

Je suis arrivé en France en juin 2018, après 4/5 mois à Paris, je suis venu en Bretagne.

Je suis allé à l'école au CLPS environ 1 mois à St Brieuc, puis 1 mois à Dinan pour les 204 heures de français. J'ai aussi commencé une formation générale avec le CLPS pour m'aider dans une recherche de travail. J'ai eu le niveau A1 de validé, et commencé le A2 mais le confinement est arrivé, j'ai donc arrêté.

Je suis arrivé au jardin le 1<sup>er</sup> septembre 2020.

Je parle Afghan, Perse, un petit peu Anglais et un petit peu Suédois. Et maintenant Français.

Je parle Suédois parce que j'ai des cousins qui habitent en Suède. J'ai de la famille en Suède, Autriche, Allemagne et ma famille proche habite en Iran. Je suis allé 7 ans à l'école en Iran.

Pour moi ce qui est important : la santé, la famille, bien manger, avoir de beaux vêtements.

En Iran je travaillais avec mon père dans la culture de melons et pastèques quelques fois.

J'ai aussi cultivé 20 Ha de Luzerne pour nourrir les animaux ; je conduisais aussi le tracteur, j'étais aussi responsable j'appelais pour emprunter un tracteur pour faire venir le camion pour charger et envoyer pour une centrale qui revendait ensuite. Nous faisions 5 à 6 coupes / an. Cela nous prenait 30 à 40 jours par récolte. J'ai fait ce travail pendant 2 ans.

J'ai aussi travaillé dans une usine qui fabrique des tiges métalliques pour les fondations des bâtiments pendant 1 an, c'était très dur, il faisait très chaud.

J'ai aussi fait du montage de serre et le tuteurage des concombres.

### Recettes de la semaine :

#### Coulis de tomates

Ingrédients (pour 6 pers.) Poivre, 1 càs de sucre, 6 feuilles de basilic, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupes d'huile d'olive, 9 tomates mûres.

Peler et épépiner les tomates : pour cela, les tailler en croix à la base et les plonger 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, la peau se retire alors très facilement.

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les tomates, les gousses d'ail écrasées, le basilic et le sucre. Saler et poivrer, couvrir, et laisser mijoter 20 min à petit feu.

Mixer le coulis. Conserver en bocaux stérilisés, au congélateur (congeler dans des bacs à glaçons pour portionner) ou bien utiliser de suite sur des pâtes fraîches par exemple.

#### Pickles de courgette

Ingrédients : 2 courgettes, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 1 cuillère à café de graines de moutarde, 30 g de sucre roux, 10 cl de vinaigre d'alcool, 5 cl d'eau

Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles, vous pouvez utiliser une mandoline. Déposez-les dans un bocal en les tassant un peu.

Dans une casserole, faites chauffer sucre, vinaigre eau et graines à feu doux pour faire dissoudre le sucre. Versez la préparation sur les courgettes (complètement recouvertes). Fermez et laisser refroidir. Retourner les bocaux (sans vous brûler) et laisser refroidir. Conserver 6 à 12 mois dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

**Bon appétit**

#### Les fruits de l'insertion

Cette semaine Virginie quitte le Jardin, elle a trouvé un emploi chez Ecodia une pépinière pour jeunes entreprises où elle effectuera l'accueil ainsi que de l'assistanat administratif !

#### Reprise des abonnements œufs - pain - galettes

Les abonnements reprendront en semaine 35 : mardi 31 août et vendredi 3 septembre

Pour les personnes déjà abonnées, aucune démarche à faire, l'abonnement reprendra automatiquement. Pour ceux souhaitant s'abonner, modifier ou supprimer leur abonnement, merci de nous contacter : par téléphone : 06 41 47 02 76 ou par mail : [relationadherents@lesamisdujardin.bzh](mailto:relationadherents@lesamisdujardin.bzh)



Cette opération est cofinancée par le FSE dans le cadre du PON « Emploi - Inclusion » 2014-2020