

LA GAZETTE



LES SEMEURS DE LA BAIE - MAI / JUIN 2024

DATES À VENIR

- 25/05/2024 : Troc Plants et Graines à la Coop'in

Marché local des producteurs et artisans à la Chapelle de Penhors, à Pouldreuzic
Du 19 juin au 26 septembre, tous les mercredis de 17h30 à 20h30.

Nous avons besoin de bénévoles !



ILS L'ONT FAIT

ATELIER CABANES À OISEAUX

Le samedi 16 mars avait lieu, devant la Coop'in, l'atelier création de nichoirs à oiseaux et de maisons pour hérissons.

L'atelier a été animé par David, merci à lui pour ce chouette après-midi !



ATELIER VÉLOS

Le 6 avril, était organisé un atelier vélo, avec l'association Côte Waste.

10 vélos ont été vendus, et de nombreux vélos réparés avec l'aide de l'association.

Merci à Côte Waste et tous ses bénévoles...

Et bravo à Michelle, qui s'est vue offrir le 100ème vélo vendu par Côte Waste !



IDÉE RECETTE : COMMENT FAIRE DU KASHA

Voici la façon de réaliser du kasha qui est très facile et accessible, en plus d'être économique.

En général, on aime la kasha pour son goût de noisette qui est encore plus relevé que le grain non grillé. Également très versatile, on cuisine le kasha sensiblement comme le sarrasin en grains.

Voici la procédure :

Faire chauffer une poêle sur la cuisinière, idéalement une poêle de fonte. Ajouter la quantité désirée de sarrasin en grains. Ici, il est possible de réaliser le kasha avec le sarrasin en grains qui est décortiqué, appelé parfois sarrasin blanc, précisément celui qui n'a pas d'écale (voir le sarrasin en grains ci-dessous à gauche et le kasha à droite).

Chauffer la poêle à feu moyen élevé et sans huile. Quand la poêle aura atteint une température assez chaude mais pas trop, tranquillement, on commencera à entendre les grains crépiter. À partir de ce moment, faire griller les grains de sarrasin à feu moyen pendant environ 1 à 2 minutes en brassant la poêle pour retourner les grains et pour que ceux-ci brunissent un peu partout ; cesser immédiatement de griller si vous décelez une odeur de brûlé.

Presque aussitôt après que les grains aient changé de couleur (attention à ne pas trop les cuire pour ne pas les brûler), les retirer de la poêle et les mettre dans une assiette ou tout autre contenant pour laisser refroidir. Laisser à l'air libre 1 heure pour empêcher toute condensation qui pourrait se faire dans un contenant fermé. Ranger dans un pot de votre choix.

ET VOILÀ DU KASHA !

AVEC SON GOÛT DE NOISETTE GRILLÉ, IL SAURA CERTAINEMENT VOUS COMBLER !

Le coin des recettes sucrées et salées :

- Falafels végétariens oignons et kasha
- Cannelonis de chou blanc farcis au kasha
- Salade de kasha, céleri et chou fleur
- Galette de kasha au tomates séchées
- Taboulé de chou fleur et kasha
- Crottin de chèvre pané au kasha
- Sobacha (tisane au kasha)
- Sablés aux pépites de chocolat
- Muesli gourmand et croquant



INFOS COOP'IN

Voici quelques-uns des produits frais disponibles à la commande, à venir récupérer à la Coop' in le mardi de 16h30 à 18h30 !

> **NOUVEAU** : la crème fraîche de Yannick est en libre service dans le frigo de la Coop'In, disponible le mardi ET le samedi !

La crème fraîche crue bio de Yannick de la Fromagerie Ty Yann à Peumerit

Crème fraîche épaisse au lait cru à ~ 45% de mat grasses, réalisée à partir du lait bio, à l'herbe, d'Alain Normand à Mahalon. Mise en pot après maturation.

Mise à disposition en **libre service**, 4€ le pot (soit 10€/litre). **Merci de ramener le pot, une caisse sera mise en place pour les recueillir à l'entrée de la Coop'In.**

Si vous souhaitez commander, vous pouvez envoyer un SMS au **07 82 62 03 80** au plus tard lundi soir !

> **Les pâtes fraîches de Christophe**, des Pâtes de la Côte à Plozevet ; fabrication artisanale bio, pour commander : envoyer un SMS au **06.85.75.15.10** au plus tard lundi soir !



> **Et toujours le pain et les lichouseries de Jason** : pour commander, il suffit d'envoyer un mail, un SMS ou d'appeler avant le lundi 16h au **06.75.10.87.92** ou par mail : **jason.gerard2@gmail.com**

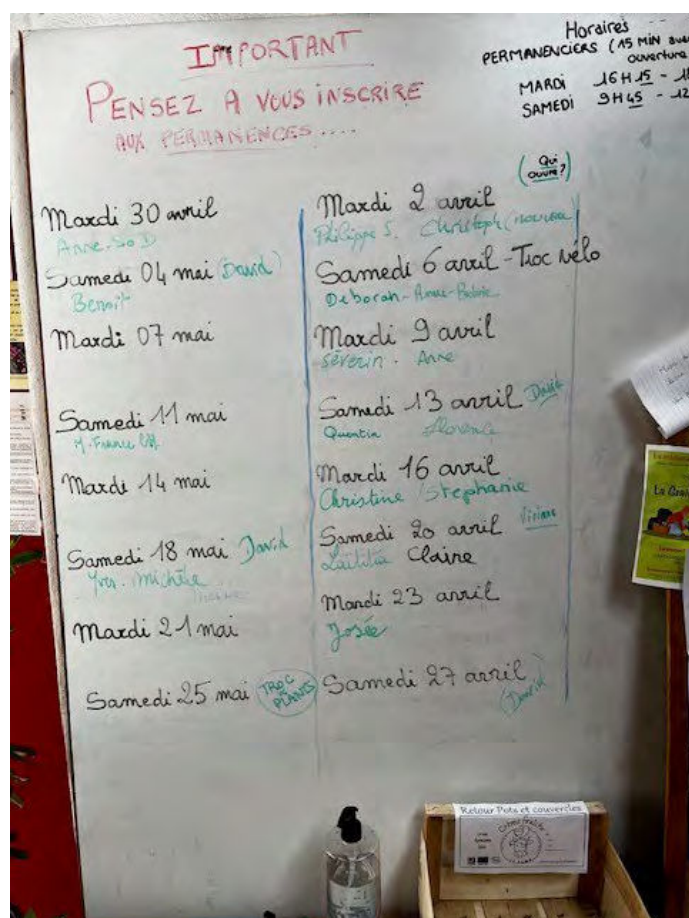
PERMANENCES COOP'IN

Pensez à vous inscrire pour les permanences du mardi de 16h30 à 18h30 ou le samedi de 10h à 12h . Il y a quelques dates de mai qui attendent encore des permanencier.ère.s !

Suite à l'augmentation des prix de l'alimentaire, nous avons souhaité augmenter à 60 € le minimum à laisser dans son compte, pour celles et ceux qui le peuvent seulement.

Cette augmentation de trésorerie nous permettrait d'améliorer notre trésorerie et de proposer, à l'avenir, de nouveaux produits.

Bien sûr, ceci en fonction des possibilités de chacun.e !



PORTRAIT DE PRODUCTEUR.ICE.S

Propos recueillis par Michelle Gourlay.

Je suis photographe indépendant depuis plus de 13 ans et j'ai toujours été passionné par la cuisine. J'aime savourer, partager et créer. Il y a quelques années, j'avais créé un blog culinaire pour valoriser les produits locaux et réaliser des recettes à partir de ceux-ci. La période Covid m'a pas mal fait réfléchir et l'envie de lancer une activité en lien avec ma passion culinaire a pris forme. Je décide d'aller vers la fabrication de pâtes car j'adore la cuisine italienne, celle des bons produits du terroir, la cuisine simple du quotidien.

Je mange moi-même des pâtes tous les jours, je les associe avec des saveurs diverses (légumes, produits de la mer, etc.). Il est possible de créer de nombreuses recettes avec des produits locaux et c'est cela que j'aimerais vraiment privilégier.

Je fabrique à ce jour 3 types de pâtes fraîches : les fettuccines, les spaghettis, les feuilles de lasagnes, toutes sont en version froment ou sarrasin. J'utilise les produits locaux bio : les œufs proviennent de la Ferme de Marine à Pluguffan, la farine de froment et de sarrasin, en complet et semi complet du Moulin de Kerveguen à Ergué Garbéric. Seule la semoule de blé dur n'est pas locale car elle ne pousse pas en Bretagne. Je suis labellisé Nature et Progrès. Dans mes pâtes on trouve 33 % de froment ou sarrasin 33 % d'œufs, 33 % de semoule, ce qui leur donne une bonne valeur nutritive, un meilleur goût et une couleur attractive. Elles se conservent 21 jours dans leur pochette sous vide.

Je suis dans une phase de développement de mes produits, je commence à produire des pâtes à l'encre de seiche et j'ai bien d'autres recettes en préparation : aux chanvres, aux algues, des raviolis fromage et légumes, des pâtes sans gluten.

De plus j'ai aussi envie de lancer des ateliers de cuisine, un premier sera proposé le jeudi 2 mai chez Kerné à Pouldreuzic.

Cela fait 2,5 ans que j'ai commencé. Au début, je livrais essentiellement l'association « À vos papilles » située sur le Cap Sizun et le Pays Bigouden. Ma clientèle commence à se diversifier : épicerie fines et bio, restaurateurs gastronomiques, traiteurs bio, les paniers autour de ma commune, sans oublier la Coop'in et le marché de Penhors cet été où je serai présent.

**JE SUIS HEUREUX DE POUVOIR EXERCER DEUX MÉTIERS QUI ME PLAISENT.
À PLUS LONG TERME, JE SOUHAITERAIS ÉQUILIBRER MA VIE DE
PHOTOGRAPHE ET D'ARTISAN ET DEVENIR MAÎTRE PASTIER.**

Christophe Thomas

Les pâtes de la côte
Fabrication artisanale de pâtes fraîches
Plozévet - 06 85 75 15 10 - @patesdelacote



REVUE DE PRESSE... ON PARLE DE NOUS !

- **À Pouldreuzic, l'opération vélo des Semeurs de la Baie a bien roulé**

Le 08 avril 2024 à 10h53, modifié le 08 avril 2024 à 16h10

Article réservé aux abonnés du TELEGRAMME

L'atelier de réparation des vélos a connu l'affluence toute la journée de samedi. L'association Les Semeurs de la Baie a proposé, samedi 6 avril toute la journée, une bourse aux vélos et un atelier de réparation à Pouldreuzic, près du local de la Coop 'in. L'opération était menée en partenariat avec Côte Waste.

Le Télégramme



ENVIE DE CONTRIBUER À LA GAZETTE DES SEMEURS ?

Un article, une recette, une conférence, un coup de cœur concernant un livre, un film, une expo... à partager avec nous ? Vous pouvez nous écrire à cette adresse mail : justine.rastello@gmail.com

LA GAZETTE

