



Optimism



**C'est la saison des fèves,
nous avons concocté pour vous
un recueil de recettes.**

Découvrez-le
gratuitement et
régalez-vous !

Avec ces 24 pages,
vous **cuisinerez**
les fèves comme
un.e chef.fe, vous
découvrirez aussi
leur histoire et
leurs bienfaits !





De l'Éthiopie au Mexique, de l'Égypte à la Chine, la fève a su s'adapter à des **dizaines de cuisines et de cultures**, devenant partout un aliment de subsistance et, souvent, un symbole identitaire fort.

Longtemps considérée comme «nourriture du pauvre», la fève fraîche est aujourd'hui **réhabilitée dans les cuisines gastronomiques**, où elle s'impose comme légume de printemps par excellence.

Dans les fermes d'Optim'ism, qui cultivent des légumes en plein champ ou dans des serres non-chauffées, elle peut être récoltée **de mai à juillet**.

Bio, nos légumes naissent sur une terre locale, bichonnés par nos maraîcher.e.s dans le cadre d'une activité **solidaire**, distribués en **circuit court** dans vos **paniers** ou sur nos **marchés**.





Ce livret est disponible au format numérique. Comment le recevoir ?



Vous êtes adhérent.e.s à notre système de paniers, nous vous adressons directement un lien pour le télécharger.



Vous n'êtes pas adhérent.e.s à notre système de paniers, vous pouvez en profiter en remplissant un formulaire en ligne. Nous vous l'adresserons ensuite par mail.





Optimism



En Bretagne, on tire les rois en mai-juin-juillet !

**Vous avez de la chance, vous avez
des fèves plein le panier si vous
êtes abonné.e !**



**Les fèves, c'est 2 à 3 mois
dans l'année. Et c'est tout !**



Optimism



**C'est un légume
de fête !
Si vous en avez trop,
congélez-les !**

Blanchissez-les pendant une minute, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les et placez-les dans des sacs de congélation hermétiques avant de les mettre au congélateur. Elles se conserveront ainsi pendant plusieurs mois.

Calendrier de saisonnalité de nos légumes Bio

Production moyenne

Pleine disponibilité

Légumes	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Aillet (ail frais)			●	●	○							
Aubergine						○	●	●	●	○		
Basilic						●	●	●	○			
Blette			●	●	○	○	●	●	●	●	○	
Betterave	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●
Brocoli					○	○	●	●	●	●	○	○
Butternut	○								○	●	●	●
Carotte	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●
Céleri	○	○							○	●	●	●
Chou de Bruxelles											○	○
Chou chinois	○										○	○
Chou fleur	●	●	○	○					○	●	●	●
Chou frisé	●	●	○						○	●	●	●
Chou Kale	●	●	○						○	●	●	●
Chou Rave	○	●	●	●	○							
Chou rouge	●	●	○					○	●	●	●	●
Chou vert	●	●	●	○	○		○	○	●	●	●	●
Concombre						○	○	○	○	○		
Courge Bleu de Hongrie	○								○		○	○
Courgette				○	○	○	○	○	○	○		
Échalote	○	○	○				○	○	○	○	○	○
Épinard	●	●	●	●						○	○	○
Fenouil			○	○					○	○	○	○
Fève					○	○	○					
Fraise					○	○	○	○	○			
Haricot vert					○	○	○	○	○	○		
Mâche	●	●	○	○							○	○
Melon							○	○	○	○		
Mesclun	●	●	○								○	○
Navet	●	●	○	○	○			○	○	○	○	○
Oignon jaune	●	●	○	○					○	○	○	○
Oignon blanc			○	○	○	○	○	○				
Oignon rose	●	●	○	○					○	○	○	○
Oignon rouge	●	●	○	○				○	○	○	○	○
Panais	●	●									○	○
Pastèque							○	○	○	○		
Patate douce	●	○	○							○		○
Persil	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○
Petit pois				○	○	○	○	○				
Piment							○	○	○	○		
Poireau	●	●	○	○				○	○	○	○	○
Poivron						○	○	○	○	○		
PdT nouvelles			○	○	○	○	○					
Pomme de terre	●	●	○	○				○	○	○	○	○
Potimarron	○								○	○	○	○
Radis	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Radis noir	●	●								○	○	○
Rhubarbe				○	○	○						
Roquette	●	●	○								○	○
Rutabaga	●	●	○								○	○
Salade	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tomate						○	○	○	○	○	○	
Tomate ancienne									○	○	○	
Tomate cerise						○	○	○	○	○	○	
Tomate black cherry						○	○	○	○	○	○	
Topinambour	○	○										○

**Des invités ? Un départ ?
Nos paniers, préparés
par des maraîchers
en parcours de transition,
s'adaptent en un clic
à vos besoins.**

C'est simple, bio,
local et solidaire

Abonnez-vous !
paniers.optim-ism.fr/

Votre abonnement peut être
suspendu ou résilié à tout moment.

En dehors des paniers, où trouver nos légumes ?

- **Pont-Scorff**
Le Mardi et le Vendredi
de 9h30 à 12h30,
à la Ferme
de Saint-Urchaut ;
- **Riantec**
Le Mardi et le Vendredi
de 9h à 17h,
à la Ferme
de La Croizetière,
Imp. de La Croizetière.
- **Quimperlé**
Du Mardi au Vendredi
de 9h30 à 12h30,
Halles de Quimperlé
- **Lorient, marché bio**
Le Mardi de 16h à 19h,
marché bio, Place de l'Hôtel de Ville
- **Lorient, Embarcadère**
Les jours d'ouverture
du Bar-restaurant coopératif
et Tiers-lieu ressource
d'Optim'ism, 22 bd Franchet d'Espérey,
du Lundi au Samedi,
de 8h30 à 1h (le lundi, 10h- 17h)
- **Lorient, La Colloc**
Tous les jours, du Lundi au Vendredi,
de 8h30 à 18h,
42 avenue de la Perrière, mini-marché.

Optim'ism

Entreprise solidaire, l'association Optim'ism fait partie du Réseau Cocagne. Elle construit et teste la transition écologique par la transformation de l'économie vers un autre modèle, plus résilient et inclusif.

Ses 17 activités disséminées sur 16 sites, dont 8 fermes maraîchères bio, en Morbihan et Finistère, permettent à des personnes privées d'emploi de construire leur projet professionnel ou d'être accompagnées sur la reprise d'une exploitation agricole.

En entreprenant durablement, écologiquement et dans la solidarité avec des missions d'accompagnement vers l'emploi, Optim'ism veut prendre soin du Vivant, dont nous, Hommes et Femmes, faisons partie, dans le respect de la Planète et de sa biodiversité.

«Reprendre une place dans la société, c'est une place active, positive, qui contribue à améliorer le quotidien des autres, c'est donc nécessairement dans des activités favorables à l'environnement», explique Max Schaffer, le directeur d'Optim'ism.



**Suivez-nous
sur les réseaux
sociaux**



www.optim-ism.fr



[OptimismLorient](https://www.facebook.com/OptimismLorient)



[optimism_lorient](https://www.instagram.com/optimism_lorient)



[Optim'ism](https://www.linkedin.com/company/optimism)



Cofinancé par
l'Union européenne

Les missions d'encadrement et d'accompagnement pour l'emploi sur nos chantiers d'insertion sont co-financées par le Fonds social européen (Fse +) dans plusieurs activités.

