



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 7 du 12 au 16 février 2024



Bourgeon de saule

Mercredi : de 9h à 12h30
+ producteurs locaux
(pain, viande de bœuf)

Vendredi de 9h à 12h

Samedi : de 9h à 12h



Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

Offre du moment

- **Pommes de terre bio**



Variété Agria en sac de 10kg

Origine : Mont de Gy, Haute-Saône
20€ le sac de 10kg, soit 2€ le kg

Pour commander :

- Par téléphone 03 81 92 61 80
- par mail contact@jardins-idees.fr
- ou directement sur

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/products>

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Pomme de terre	800g	1.84€	600g	1.38€	600g	1.38€	2-3 semaines au sec et dans le noir. Origine Haute-Saône / variété Agria
Navet	700g	1.89€	700g	1.89€	700g	1.89€	1 semaine / 10 jours au frigo
Échalote	300g	1.32€	340g	1.50€	350g	1.54€	Plusieurs semaines au sec et dans le noir (vous pouvez les laisser dans le sac fermé)
Radis noir	500g	1.20€	600g	1.44€	600g	1.44€	1 semaine au frigo
Sauce tomate	1 pot 300g	2.80€	1 pot 300g	2.80€	1 pot 500g	4.40€	Produit transformé à la Damassine par nos équipes avec nos légumes
Epinard			750g	4.50€	600g	3.60€	2-3 jours au frigo. Vous pouvez les blanchir 1mn et le congeler
Brocoli					700g	2.80€	1 semaine au frigo. Origine France
TOTAL		9.05€		13.51€		17.02€	



Il y a quelques semaines, nous avons reçu un nouvel outil à atteler au tracteur : un actisol.

Un actisol est un outil qui a 2 utilités.

La première est de fracturer le sol, c'est-à-dire de faire des fissures en profondeur (de 20/30cm environ) pour le décompacter sans pour autant mélanger les différentes couches de la terre, dont les caractéristiques physico-chimiques sont différentes. Ce travail de sol permet d'aérer le sol, une meilleure infiltration de l'eau et, in fine, un meilleur développement des cultures. Les sols tassés sont un problème récurrent des terrains travaillés avec des tracteurs. Un sol tassé laisse moins pénétrer l'eau et l'air au fur et à mesure des années, il est alors important de les travailler en ce sens.



Rouleaux pour
casser les
mottes

Ailettes pour
enfouir

Lame pour
décompacter

L'autre utilité de l'actisol est de faire une « reprise » de sol avant l'implantation d'une culture, grâce à des ailettes. Nous semons régulièrement des engrais verts entre 2 cultures, souvent sur la période hivernale. Une fois arrivé à maturité, il faut couper et enfouir l'engrais vert pour qu'il puisse apporter ses éléments

nutritifs dans le sol. L'actisol va permettre de réaliser ce travail afin de mélanger l'engrais vert avec la première couche du sol (les 5 premiers cm) pour que les végétaux se dégradent.

En maraîchage, nous travaillons avec des « petits » tracteurs car ils doivent rentrer dans les tunnels et nous travaillons sur des largeurs de 3 mètres maximum. Ils ont en général une puissance de 50 à 80 chevaux. En comparaison, un tracteur « classique » fait plutôt 150 à 200 chevaux.

En conséquence, il nous faut des outils adaptés en terme de taille et de puissance pour ménager nos tracteurs et ne pas abîmer la mécanique.

Nous avons en tout 3 tracteurs, qui nous servent à des travaux différents, selon la puissance et les capacités de chacun.



Sébastien, responsable de la production, sur le tracteur de la marque Same (son jouet favori!)



La semaine dernière, 4 nouveaux salariés sont arrivés : 2 hommes et 2 femmes.

5 personnes sont aussi venues visiter les Jardins en vue d'une prochaine intégration.



Velouté de navets

Pour 2 personnes

Epluchez 2 gros navets et 2 pommes de terre et coupez-les en dés. Faites-les cuire 20mn dans une casserole d'eau bouillante salée.

Egouttez-les et mixez avec 2 c à soupe de crème fraîche, du sel, du poivre, de la noix de muscade et en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

Pendant la cuisson des légumes, râpez du parmesan.

Faites chauffer une grande poêle et déposez-y des petits tas de parmesan.

Faites cuire à feu doux jusqu'à l'obtention de belles tuiles dorées. Décollez les tuiles avec une spatule.

Servez la soupe de navet chaude avec les tuiles.



Radis noirs caramélisés

Commencer par peler 2/3 radis noirs et les couper en cubes, puis les faire blanchir quelques minutes dans une casserole d'eau.

Lorsqu'ils sont blanchis, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et y jeter des cubes de radis noirs.

Lorsque les radis commencent à dorer, ajouter 3 c à soupe de miel et déglacer au vinaigre balsamique. Laisser les radis noirs s'enrober du caramel qui se forme.



Sirop de radis noir pour la toux grasse

(Recette d'Esther, adhérente panier)

Saviez-vous que le radis noir était un bon allié pour la toux grasse ?! En effet, il est expectorant et va naturellement aider le corps à désencombrer les bronches.

Le radis noir est aussi riche en vitamine C et en antioxydants.

Couper un radis noir en tranches ou en cubes

Dans un plat, disposez les bouts de radis noir et recouvrir de sucre (de poids équivalent au radis).

Laissez macérer toute une nuit voir 24h.

Recueillir le jus et mettre dans une bouteille, il se conservera plusieurs jours au frigo.

Vous pouvez prendre une c. à café pure ou dans de l'eau chaude.

Bon appétit !