



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 9 du 26 février au 1er mars 2024



Jasmin d'hiver

**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](mailto:contact@jardins-idees.fr)

## Focus sur ... le rutabaga !

Le rutabaga est un croisement entre le navet et le chou blanc. Sa chair est jaune et il est en général bien plus gros qu'un navet. Sa peau est très épaisse et amère, il faut toujours bien l'éplucher avant de le consommer.



Il est riche en vitamine C, en potassium (bon pour les muscles et tissus nerveux) et en fibres.

Il met plus de temps à cuire que le navet, vous pouvez le couper en plus petits morceaux pour accélérer la cuisson.

Le rutabaga est très polyvalent : il se mange en soupe, gratin, frites, à la poêle ou au four.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Rutabaga	~1kg	2.40€	~1kg	2.40€	~1kg	2.40€	2 semaines au frigo
Oignon	300g	0.78€	550g	1.43€	600g	1.56€	1 semaine / 10 jours au frigo
Carotte	700g	1.61€	1.1kg	2.53€	900g	2.07€	1 semaine / 10 jours au frigo. Origine France
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3-4 jours au frigo
Epinard	500g	3€			500g	3€	Au frigo. À consommer dans les 2-3 jours
Mâche			300g	3€	200g	2€	3-4 jours au frigo
Persil					1	1.80€	1 semaine dans le bac à légumes. Origine France
Confiture			1	2.9€	1	2.90€	
<b>TOTAL</b>		<b>9.09€</b>		<b>13.56€</b>		<b>17.03€</b>	



Toujours beaucoup de pluie ces dernières semaines avec des sols très mouillés, ce qui ne facilite pas la tâche de nos jardiniers.

Mais la période d'hiver étant plus calme, ceux-ci en ont profité pour faire un grand coup de propre sur l'exploitation ! Rangement, nettoyage et réorganisation ont occupé une bonne partie de l'équipe.

Le grand vent de jeudi soir dernier nous a aussi obligé à protéger les tunnels : nous avons bloquer les portes et fermer les ouvrants (sorte de volets de chaque côté des serres pour aérer en été) afin de ne pas offrir de prise d'air aux coups de vent. En 2023, les tunnels ont subi plusieurs dommages liés aux vents, 5 tunnels ont été complètement débâchés et cela prend du temps à remettre d'aplomb. D'où notre vigilance accrue dès que des vents violents sont annoncés.

Le matériel fait des siennes actuellement, et malheureusement nombreux sont les problèmes mécaniques : la petite voiture de livraison est en panne, le moteur de la motteuse est cassé et le moteur de la laveuse tourne à faible régime.

Cette dernière nous permettait de gagner du temps et de laver une grande quantité de légumes en un temps restreint.



Motteuse

Cette semaine s'annonce plus clémente et l'équipe va commencer à préparer les sols pour les cultures de printemps. Certains semis de plein champ commencent à pointer le bout de leur nez comme les carottes ou les radis. Encore un peu de patience pour les retrouver dans vos paniers !



Radis en pleine croissance !

Nous commençons également la taille des petits arbres fruitiers : framboisiers, mûres...

Les framboisiers peuvent être rapidement envahissants car ils se développent avec des rejets provenant des racines, que l'on appelle drageon. Chaque année, à la fin de l'hiver, il faut éliminer les tiges sèches à ras et tailler les tiges restantes. Pour cela il suffit de tailler la tige voulue au dessus d'un bourgeon naissant en gardant 1m/1m20 au dessus du sol, comme sur la photo ci-contre.



Tige de framboisier taillée

Et surprise, une jolie petite hermine blanche a élu domicile dans un des tunnels ! Nous la laissons vivre sa vie en prévenant tous les jardiniers de sa présence.



Photo d'une hermine prise sur internet car celle vivant au jardin se fait très discrète !



### Légumes rôtis

Vous pouvez faire cette recette avec les légumes que vous souhaitez selon la saison : pomme de terre, courge, panais, navet, rutabaga...

Epluchez et lavez 300g de rutabaga, 300g de carotte et 300g de pomme de terre.

Taillez les légumes en gros cubes ou en gros bâtonnets.

Epluchez 2 gousses d'ail et émincez-les, coupez 1 gros oignon en petites lamelles.

Dans un grand saladier, mélangez les légumes, les oignons et l'ail. Ajoutez des herbes : thym, romarin, origan.

Ajoutez 4 c à soupe d'huile d'olive et bien mélangez. Les légumes doivent être nappés d'huile mais ne doivent pas baigner dedans.

Préchauffez le four à 200°C. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé et répartir les légumes sur la plaque.

enfourner et laisser cuire de 45mn à 1h en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vous pouvez mettre un fond d'eau dans la plaque pendant la cuisson.



### Rösti de rutabaga

Pour 4 personnes

Épluchez 3 pommes de terre et 300g de rutabaga. Râpez le tout, pas trop finement.

Râpez également du fromage (type comté, emmental ou tome). Épluchez et râpez 1 oignon.

Placez le tout dans un saladier et mélangez bien. Ajoutez 2 c à soupe de farine et 1 œuf, bien

mélanger. Salez et poivrez à votre goût. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, quand elle est bien chaude.

Formez de petites galettes pas trop épaisses avec le mélange et faites cuire 3/4 mn sur chaque face. Une fois dorées, servez bien chaud en accompagnant avec une sauce au fromage blanc et aux herbes.



**Bon appétit !**