



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'**IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 10 du 4 au 8 mars 2024



Prunier Sauvage

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 l'épinard

Avec de fortes teneurs en eau et fibres, les **épinards** sont les amis de ceux qui souhaitent mincir.



En favorisant le transit et la détox, ils aident à conserver un ventre plat. Ils sont également bons pour le cœur, dû à leur richesse en potassium qui fait barrage à l'hypertension artérielle.

Il se mange aussi bien cru que cuit, et se congèle aussi très bien après 1 à 2 minutes de cuisson à l'eau bouillante et après les avoir égouttés.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Mâche	150g	1.5€	200g	2€	200g	2€	3-4 jours au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3-4 jours au frigo
Pomme de terre	500g	1.15€	800g	1.84€	800g	1.84€	2/3 semaines au sec dans le noir - Origine France
Poireau	850g	2.21€	900g	2.34€	1.1kg	2.86€	2 semaines au frigo
Chou			800g	2.40€	1kg	3€	2 semaines au frigo
Epinaud			600g	3.60€	1kg	6€	3-4 jours au frigo
Confiture	1	2.80€					
<b>TOTAL</b>		<b>8.96€</b>		<b>13.48€</b>		<b>17€</b>	



## Actualités jardins

Début de semaine sous un ciel gris, mais les quelques éclaircies des derniers jours ont néanmoins permis la pousse des légumes sous serre, des légumes feuilles notamment.

Avec la pousse de ces derniers arrivent parfois quelques petits insectes divers et variés. Il faut être vigilant en début de saison pour réagir vite au besoin. En faisant le tour des cultures la semaine dernière, Sebastien (en charge de la production) a découvert 3 types d'acariens. Deux dits « ravageurs » et non désirables car ils mangent ou abîment nos cultures, et un dit « auxiliaire » car il mange un des ravageurs (un allié des maraichers en d'autres termes)!

En l'occurrence, sur nos épinards les pucerons et l'acarien noir à pattes rouges tiennent le rôle de ravageurs, tandis que l'acarien rouge tient celui de l'auxiliaire puisqu'il mange les pucerons.

L'acarien noir à pattes rouges n'ayant pas de prédateurs dans nos cultures, nous allons tenter d'enrayer son développement par une technique qu'on nomme le « bassinage ».

Celle-ci consiste à arroser brièvement les cultures plusieurs fois par semaine, puisque ces



Acarien rouge sur feuille d'épinard

Côté matériel, nous avons récemment investi dans 2 nouvelles balances et la réparation d'une ancienne défectueuse. Donc 5 balances au total pour la préparation des paniers et des commandes. Ce qui est très appréciable et nécessaire pour l'ensemble des équipes.



Une de nos balances neuves

## Actualités salarié

Du côté des permanents, Julia, au jardin depuis septembre 2019 en tant que chargée de commercialisation, va partir très prochainement en congé maternité.

C'est donc Pauline qui prendra le relais pendant quelques mois sur la commercialisation et la communication.

Tout comme Julia, Pauline sera votre interlocutrice privilégiée pour toutes les questions relatives à votre abonnement, vos paniers ou tout autre demande concernant votre adhésion au jardin.



Pauline



## Recettes

### Cake épinard comté

Préchauffez votre four à 180 °C

Coupez 150gr de comté en dés.

Lavez et coupez 350gr d'épinards. Faites-les tomber dans une grande casserole avec 1 noix de beurre.

Dans un saladier, mélangez 200gr de farine et 10gr de levure. Incorporez les 4 œufs. Ajoutez ensuite 5cl de lait, 5cl d'huile d'olive, salez et poivrez.



Lorsque le mélange est bien homogène, ajoutez les épinards et le comté.

Versez dans un moule à cake et enfournez environ 40 min.

Démoulez et laissez refroidir

### Gratin de chou à la béchamel

Coupez 500gr de chou en morceaux de taille moyenne, faites-le cuire dans une grande casserole d'eau avec du sel.

Après 15mn de cuisson, égouttez et réservez.

Préparez la béchamel : dans une casserole faites fondre 30gr de beurre et ajoutez 30gr de farine quand celui-ci est fondu et mélangez pour obtenir une préparation homogène.



Lorsque la préparation devient dorée, enlevez-la du feu.

Mettez 50cl de lait à ébullition dans une casserole et versez le lait chaud sur le mélange beurre/farine de manière continue et mélangez énergiquement pour éviter les grumeaux. Replacer sur feu doux jusqu'à obtenir une consistance épaisse, sans s'arrêter de fouetter.

Versez la béchamel et le chou dans un plat allant au four et recouvrez de fromage.

Faites chauffer quelques minutes au grill et dégustez !

**Bon Appétit!**