



Nos marchés sur site



Votre panier



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

## L'HEBDO

Semaine 12 du 18 au 22 mars 2024



Magnolia

**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)

**Offre du moment**  
(À retrouver dans votre panier)  
**Lot de 4 confitures bio**  
**élaborées à partir des fruits**  
**de nos jardins!**



1 confiture de fraise (200g)  
1 confiture de mûre (200g)  
1 confiture de cassis (200g)  
1 confiture de framboise (200g)

**10€ le lot de 4 pots**

Pour commander:

Par téléphone 03 81 92 61 80

➔ Par mail [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

➔ Ou directement sur

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

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Epinard	400g	2.40€	900g	5.40€	1kg	6€	4-5 jours au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	4-5 jours au frigo
Mâche			170g	1.70€	300g	3€	4-5 jours au frigo
pourpier	200g	2€					4-5 jours au frigo
Echalote			300g	1.32€	200g	0.88€	3/4 semaines au sec dans le noir
Radis botte			1	1.5€	1	1.50€	1 semaine au frigo
Chou Kale					400g	2.08€	3-4 jours au frigo
Sauce tomate	1	2.20€	1	2.20€	1	2.20€	Conserver à l'envers jusqu'à ouverture
oignons	400g	1.04€					
<b>TOTAL</b>		<b>8.94€</b>		<b>13.42€</b>		<b>16.96€</b>	



Les températures printanières de fin de semaine ont fait sortir les abeilles de leur hibernation... Nous pouvons les observer butiner dans les jardins !

Comme les abeilles, le jardin est en effervescence à l'approche du printemps, et toute l'équipe est sur le front afin d'être prêt pour la saison qui démarre.

Comme bon nombre de maraîchers, professionnel ou amateur, nous utilisons plusieurs techniques de paillage.

On appelle « paillage » toute technique permettant de limiter l'enherbement des cultures en empêchant les adventices (=mauvaises herbes) d'accéder à la lumière et de se développer. Un paillage peut être de différents types: herbe de tonte, paille, broyat végétal, toile tissée, plastique, paille...



*Perçage des toiles*

Il peut aussi permettre de réchauffer plus vite le sol en début de saison et de garder l'humidité lors des grosses chaleurs.

Un gros chantier en cours aux jardins pour lequel nous utilisons la technique du paillage plastique est celui des oignons et échalotes. Cette technique a un impact financier et écologique non négligeable, cependant ce paillage évite l'enherbement massif qui empêcherait les cultures de pousser et pourrait éventuellement développer des maladies.



*Plantation des oignons*

Nous avons décidé à partir de cette année de diminuer d'un tiers l'utilisation de la bâche plastique par rapport à l'année dernière. Grâce à l'utilisation accrue de la bineuse de précision acquise l'année dernière et jusqu'alors utilisée uniquement pour les carottes

Si cette expérience s'avère concluante cette année, nous essaierons de ne plus utiliser de bâche plastique les années suivantes en plein champ.



*Bineuse de précision*

Côté semis, la serre se remplit doucement mais sûrement, les semis pour notre production côtoient ceux pour la vente de plants dont on vous annoncera prochainement les dates.

**Info bocaux: Vous pouvez nous ramener vos pots de sauces tomates et confitures vides, lavés et sans étiquettes.**

### **Petit rappel de nos offres permanentes:**

#### **Panier fruits**

Depuis juin 2022, vous avez la possibilité d'avoir un panier fruits en plus de votre panier de légumes.

Pour **12€** en **semaines impaires**, le panier fruit est livré avec les légumes dans votre cagette et contient des **fruits bio de saison**.



Nous choisissons des fruits qui viennent en priorité de France pour ceux qui poussent sous nos tropiques ou de pays proches comme l'Italie pour les agrumes par exemple.

Exemple composition:

5 oranges, 4 kiwis, 5 pommes, 1 citron, 3 oranges sanguines

#### **Panier œufs**

Vous avez la possibilité de commander également en plus de votre panier de légumes un **panier œufs** en **semaine paires**. Les œufs proviennent du GAEC Voireuchon situé à Meslières.



Les formules proposées sont en boîte de 6 œufs à 2.45€ ou 12 œufs à 4.60€.



### **Poêlée de Chou kale**

Le chou kale est très polyvalent, il faut bien enlever la tige centrale qui ne se mange pas. Vous pouvez le faire en poêlée avec des cubes de pomme de terre et de carottes.



Coupez les feuilles de chou kale en lanières, les carottes et les pommes de terre en rondelles.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir les échalotes ou les oignons.

Ajoutez le chou, les carottes et les pommes de terre.

Arrosez avec 20cl d'eau mélangé avec du bouillon.

Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes environ.

### **Omelette aux épinards**

Lavez les légumes, coupez-les grossièrement. Pelez et coupez les oignons finement, faites chauffer dans une poêle l'huile d'olive et jetez les oignons coupés dans la poêle. Une fois dorés, ajoutez les épinards et les faire dorer à feu vif. Battez les œufs et assaisonnez de sel et de poivre, et incorporez-les dans la poêle. Faire cuire d'un côté seulement, et repliez votre omelette en deux lorsqu'elle est encore un peu baveuse... A déguster avec une salade !



Avec les épinards vous pouvez réaliser un pesto : mixez les feuilles avec du parmesan, de l'huile, un filet de citron et une gousse d'ail.