



Nos marchés sur site



Votre panier



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

## L'HEBDO

Semaine 14 du 1er au 5 avril 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                         |
|----------------|-------|-------------|-------|---------------|-------|---------------|---|
| Confiture      | 1     | 2.90€       | 1     | 2.90€         | 1     | 2.90€         |   |
| Poireau        | 350g  | 0.91€       | 600g  | 1.56€         | 900g  | 2.34€         | 10 jours au frigo                               |
| Chou           | 1     | 2.50€       | 1     | 2.50€         | 1     | 2.50€         | 2 semaines au frigo                             |
| Pomme de terre |       |             | 700g  | 1.61€         | 900g  | 2.07€         | Plusieurs semaines dans un endroit frais et sec |
| Salade         | 1     | 1.30€       | 1     | 1.30€         | 1     | 1.30€         | 3/4 jours au frigo                              |
| Mâche          |       |             |       |               |       |               | 3:4 jours au frigo                              |
| Radis          | 1     | 1.50€       | 1     | 1.50€         | 1     | 1.50€         | 1 semaine au frigo                              |
| Sauce tomate   |       |             | 1     | 2.2€          | 1     | 4.4€          |   |
| <b>TOTAL</b>   |       | <b>9.11</b> |       | <b>13.57€</b> |       | <b>17.07€</b> |   |



Qui dit jour férié, dit semaine qui démarre sur les chapeaux de roue!

En effet, un jour de moins pour la récolte, le travail des champs et la préparation de vos paniers...L'équipe des jardins ne vas pas chômer!

Du côté des chantiers aux jardins, la semaine dernière nous avons récolté tous les choux et cette année nous avons une forte production de salades.



Tunnel de salades

Même si la météo est capricieuse, le printemps est là et un certain nombre de cultures montent en graines

C'est un phénomène bien connu de tous les jardiniers qui leur fait s'arracher les cheveux. On sème délicatement ses graines, on surveille la levée tout en imaginant les belles salades que l'on va déguster dans quelques temps.

Quand tout d'un coup, horreur ! Elles ont bien poussé mais elles ont surtout donné naissance à de nombreuses graines qui parquent en haut des tiges. La montée en graines n'est pas une maladie mais un phénomène naturel qui survient dans le cycle de vie des végétaux.

**Rappelons que le processus de croissance d'un végétal est le suivant :** après le semis la graine commence à germer et à développer ses racines pour s'implanter ; vient ensuite le développement du feuillage tout en engrangeant des éléments nutritifs afin de pouvoir mener à bien sa croissance ; lorsqu'elle a produit ce pour quoi elle est destinée (de nombreuses feuilles pour une salade par exemple), débute la floraison qui lui permet ensuite de monter

en graines pour assurer sa progéniture, sa succession en quelque sorte. C'est cette période d'apparition des semences, qui est normale dans la vie d'une plante, qui est appelée la montaison.

Le jardinier la nomme davantage montée en graines lorsqu'elle survient, de manière précoce, sur des légumes. En effet c'est alors un accident de parcours qui dérègle le cycle de végétation. L'un des principaux facteurs déclencheurs est la météo capricieuse. Malheureusement, elle est difficile à contrecarrer.

Les écarts de températures, les baisses ou des hausses à des mauvaises époques dérèglent le cycle de croissance des végétaux.

Si vous ne pouvez pas maîtriser les variations de température, vous pouvez toutefois respecter quelques règles :

- Choisissez des variétés résistantes
- Respectez les dates de semis
- Effectuez un arrosage régulier
- Prévoyez des abris pour protéger du froid
- Récoltez les légumes dès l'apparition des hampes florales

## Infos Pratiques

● Nos étiquettes nominatives changent de couleurs, et tous les 15 jours vous retrouverez une étiquette jaune sur vos paniers

### Vente de plants des Jardins d'IDÉES

**Mercredi 24 avril**

**Samedi 27 avril**

**Samedi 4 mai**

➔ De 9h à 17h



Au 5bs rue sous roches à Bavans *Semis de basilic*



### Gratin de poireaux au parmesan

Pour deux personnes.

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez les poireaux en rondelles assez épaisses, rincez et égouttez. Vous pouvez garder la partie verte pour une soupe ou un bouillon mais vous pouvez aussi les mettre dans cette recette.

Pelez et hachez une petite gousse d'ail.

Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile et de beurre, faire revenir l'ail quelques minutes et ajoutez les poireaux et un peu de thym. Laissez cuire pendant 10mn, poivrez (le sel sera apporté par le parmesan).

Versez 12cl de crème liquide et 60g de parmesan.

Déposez le tout dans un plat allant au four ou dans des ramequins.

Parsemez le gratin de parmesan et enfournez pendant 10-15mn jusqu'à ce que ce soit bien doré.



### Wok de nouilles chinoises légumes & poulet

Plongez 250gr de nouilles chinoises dans l'eau bouillante 5 minutes. Egouttez-les. Dans un wok ou une grande poêle, faites revenir dans l'huile d'olive 600g de blanc de poulet émincé, 400g de chou finement découpé et 1

carotte râpée, le tout quelques minutes à feu vif en remuant régulièrement. Ajoutez deux pincées de sel et l'ail finement haché. Ajoutez les nouilles égouttées, faites revenir le tout encore une minute ou deux, puis arrosez avec la sauce soja et laissez cuire deux minutes... Saupoudrez de graine de sésame. C'est prêt !



**Bon appétit!**