



## Nos marchés sur site

**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)



## Votre panier



### Offre du moment

### Nouveaux Parfums

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



1 confiture de prune (200g)  
 1 confiture de mûre (200g)  
 1 confiture de pêche (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

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Radis	1	1.50€	1	1.50€	1	1.50€	1 semaine au frigo
Epinard	600g	2.10€	800g	4.80€	850g	5.10€	4/5 jours au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Carotte botte	1	2.70€	1	2.70€	1	2.70€	4/5 jours au frigo
Côte de bette	350g	1.33€					4/5 jours au frigo
Endive			400g	3.12€	800g	6.24€	5/6 jours au frigo—France
<b>TOTAL</b>		<b>8.93€</b>		<b>13.42€</b>		<b>16.84€</b>	

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

## L'HEBDO

Semaine 18 du 29 avril au 3 mai



Tunnel de carottes



Tunnel de courgettes



## Actualités jardins

La semaine dernière ont eu lieu nos 2 premières journées de ventes de plants.

Merci aux visiteurs et aux clients qui ont répondu présents, même si la météo n'était pas des plus favorables!



## Vente de plants 2024 des Jardins d'IDÉES

Nous vous accueillons à nouveau ce samedi 4 mai de 9h à 17h, avec encore un large choix de plants de légumes bio, aromatiques et fleurs.

La liste de plants est disponible sur notre site internet:

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/vente-de-plants-deux-mille-vingt-quatre>

Vous pouvez venir acheter les plants sur place ou faire une pré-commande à récupérer aux Jardins.

Tout est indiqué sur la liste des plants.



## Formation Biodiversité

Jeudi dernier, Sébastien encadrant maraîcher aux Jardins a participé à une formation intitulée: « Recourir aux solutions naturelles pour protéger mes cultures »

Cette formation organisée par la Chambre d'Agriculture et Astredhor a eu lieu au Gaec du Champ Libre à Grosbois avec environ 25 participants.

Cette rencontre avait pour objectif de mieux comprendre la biodiversité et comment elle peut être utile pour lutter contre les ravageurs. Pour ce faire, il faut comprendre le cycle des auxiliaires et des ravageurs (plus de détails sur ces petites bêtes dans l'hebdo de S10), pour savoir comment les favoriser sur l'exploitation. Par exemple mettre en place des

habitats naturels ( bandes fleuries, nichoirs...), afin qu'ils soient présents et réagissent lors d'une attaque néfaste. Cela nécessite beaucoup de test et d'observation afin d'aboutir à une gestion plus fine de la biodiversité.

La formation a aussi abordé le sujet des PNPP (préparations naturelles à base de plantes). Par exemple des décoctions, purins... qui servent à éloigner les espèces indésirables et renforcer la plante afin de maîtriser les invasions et le développement de maladies.

Sur les Jardins nous expérimentons la décoction de tanaïs depuis 2 ans, qui permet de repousser les chenilles du chou (piéride et noctuelle). Pour le moment cette méthode est toujours en phase de test, et grâce à la formation nous ajoutons dorénavant de la menthe et de la saponaire à la préparation.



## Organisation des livraisons de mai

A noter que nous n'annulons aucune des livraisons, celles prévues sur des jours fériés seront décalées sur d'autres jours de la semaine, et votre point de dépôt habituel ne change pas.



Ci-dessous le détail:

- Paniers du mercredi 1er mai ➡ livrés mardi 30 avril après-midi
- Paniers du mercredi 8 mai ➡ livrés mardi 7 mai après-midi
- Paniers du jeudi 9 mai ➡ livrés lundi 6 mai après-midi
- Paniers du vendredi 10 mai ➡ livrés lundi 6 mai après-midi

**Si vous êtes absent ou que les dates proposées ne conviennent pas, pensez à annuler votre panier. Pour rappel, sachez également que vous pouvez doubler votre panier les semaines de votre choix!**



## Recettes

### Cake aux carottes et fanes de carottes

Epluchez et coupez les 4 carottes en petits dés

Ne garder que les pluches des fanes et mettre les tiges au compost. Emincez légèrement les pluches (pour ne pas avoir de gros morceaux dans votre cake)

Coupez 100gr de feta en dés .

Battre les 3 œufs, avec 1 yaourt et 1 verre d'huile d'olive.

Ajoutez 150gr de farine, 1 sachet de levure et 30gr de comté râpé.

Mélangez avec les carottes, les fanes, et la feta, Cuire dans un moule à cake, 40 minutes à 180°



### Conchiglie aux épinards et à la ricotta

Faites cuire des grosses pâtes type conchiglie dans une casserole d'eau bouillante pendant 6mn. Egouttez-les et passez-les à l'eau froide.

Dans une poêle, faites revenir 500g d'épinard frais avec un peu de beurre et une gousse d'ail écrasée jusqu'à ce qu'ils diminuent en volume. Mettez les

épinards dans un saladier et mélangez avec 250g de ricotta, du sel et du poivre et mélangez bien.

Mettez de la sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin et disposez les pâtes. Remplissez les pâtes avec la préparation à l'aide d'une petite cuillère. Parsemez de mozzarella ou de parmesan et faites cuire 10mn à 200°C.



**Bon Appétit!**