



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 20 du 13 au 17 mai

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

Focus Chou Chinois

Le chou chinois ou "chou de Pékin" est beaucoup consommé en Chine ! Il est de forme ovale et non ronde et ses feuilles sont de couleur jaune-vert clair et possèdent de longues veines blanches. Il est très apprécié pour son goût assez prononcé et légèrement épicé et sa texture croquante.



On peut le consommer cru en salade ou cuit. Il peut être braisé ou sauté au wok par exemple avec d'autres légumes, des nouilles ou du riz et assaisonné avec quelques condiments asiatiques.

Le chou chinois est riche en fibres, il facilite le transit intestinal et participe à la sensation de satiété!



Lupin

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Chou chinois	1	3.10€	1	3.10€	1	3.10€	1 semaine au frigo
Courgette	600g	2.28€	700g	2.66€	1	3.80€	10 jours au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Pomme de terre	1kg	2.30€	900g	2.07€	900g	2.07€	Plusieurs semaines dans un endroit frais et sec— France
Carotte			550g	1.27€	1	2.30€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Oignons rose			500g	1.60€	900g	2.88€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et aéré
Persil			1	1.50€	1	1.50€	2 semaines au frigo
TOTAL		8.98€		13.50€		16.95€	



Le soleil et la chaleur ont été bien généreux en cette fin de semaine, et il est impressionnant de voir à quel point les cultures poussent vite quand la météo est plus favorable.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser tous les légumes d'été qui ont besoin de chaleur poussent mieux sous serre

En revanche, si la température est trop élevée (environ 45°C), les plantes cessent la pousse des légumes pour se protéger.

En général, les cultures d'été sous serre sont plantées sur des toiles tissées pour éviter l'enherbement et gagner du temps au désherbage. L'augmentation de la chaleur liée aux bâches des tunnels et combinée aux toiles noires qui peut fortement faire monter la température, baisser la productivité et augmenter l'inconfort des jardiniers.

Cette année, nous essayons donc une toile tissée blanche qui permettra peut-être de mois faire monter la température. L'idée est de prendre la température sous 2 serres pour valider l'efficacité.

L'inconvénient que nous avons déjà constaté, est le fait que la lumière soit trop réfléchiée et gêne les jardiniers.

Quand les cultures vont pousser, ce phénomène devrait s'atténuer.

Nous reviendrons vers vous pour vous donner plus d'infos au courant de l'été!



Tunnel de tomates avec toile blanche

Rappel des bonnes pratiques

Afin de maintenir un service de qualité et une satisfaction de nos adhérents, nous vous rappelons quelques bonnes pratiques essentielles au bon fonctionnement de notre système de distribution:

★ **Ramener sa cagette sur le point de dépôt** : Lorsque vous récupérez votre panier de légumes, veuillez penser à ramener votre cagette vide au point de dépôt. Cela permet de garantir un flux constant de cagettes pour les prochaines distributions et de réduire notre empreinte écologique en favorisant la réutilisation.

★ **Prendre la cagette qui vous est destinée grâce à l'étiquette** : Pour éviter toute confusion, veuillez toujours vous assurer de prendre la cagette qui vous est attribuée, en vérifiant l'étiquette portant votre nom. Cela permet d'éviter les erreurs de distribution et assure que chacun reçoive les produits qui lui sont destinés.

★ **Ramener les bords vides** : Si vous avez bénéficié de produits en bords lors de votre distribution, n'oubliez pas de les ramener vides lors de la prochaine collecte. Cela nous permet de les réutiliser et de réduire notre impact sur l'environnement en limitant les déchets.

★ **Être bienveillant vis-à-vis des paniers de légumes des autres adhérents** : Nous encourageons chacun à adopter une attitude bienveillante et respectueuse envers les paniers de légumes des autres adhérents. Veuillez à ne pas manipuler ou prélever des produits dans les paniers qui ne vous sont pas destinés.

★ **Signaler tout problème** : Enfin, si vous rencontrez le moindre problème lors de la distribution ou si vous avez des préoccupations, n'hésitez pas à nous en faire part.

Merci d'avance de votre précieuse contribution.



Chou chinois et haché de bœuf

Peler, rincer et émincer 1 oignon. Dans un faitout, chauffer l'huile et y cuire l'oignon à feu moyen pendant 5 minutes en remuant. Ajouter l'ail et le gingembre en poudre.

L'oignon doit devenir translucide. Ajouter 400gr de bœuf haché. Émietter le bœuf et mélanger.

Poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes. Enlever les premières feuilles du chou.

Frotter le reste sous l'eau puis couper la base dure. Couper le chou en deux et émincer. Ajouter le chou émincé dans le faitout et mélanger. Couvrir pendant 5 minutes.

Après ce temps, le chou commence à s'attendrir. Ajouter la sauce soja et mélanger. Remettre le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement.

À la fin de la cuisson, saler le plat à votre convenance. C'est prêt !



Bâtonnets de courgettes pour l'apéritif

Préparer une panure dans 3 assiettes creuses différentes :

La 1ère avec 5 c à soupe de farine et des épices (herbes séchées, piment...).

La 2ème avec 2 œufs battus, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe d'eau et une pincée de sel. La 3ème avec 8 c à soupe de chapelure et 5 c à soupe de parmesan.

Couper les courgettes en bâtonnets sans les éplucher. Les tremper dans la panure dans l'ordre indiqué et cuire sur une plaque au four pendant 10 à 15mn à 200° C. Servir chaud ou froid à déguster avec une sauce au fromage blanc assaisonnée (citron, herbes, ciboulette...).



Bon Appétit!