



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 21 du 20 au 24 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](mailto:contact@jardins-idees.fr)

## Focus Chou Rave

Côté santé, amaigrissant, énergisant, sans gras, pauvre en calories et riche en fibres, le chou-rave est l'aliment idéal pour les régimes minceurs. Il favorise aussi le transit intestinal. Le Chou rave est également riche en calcium, phosphore et potassium, tous trois essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Côté cuisine, cru ou cuit, le chou-rave se plait à toutes les sauces ! Il est parfait râpé ou émincé finement, en salade, seul ou avec des carottes, et assaisonné d'une vinaigrette moutardée ou d'une mayonnaise légère.



Boules de neige

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Chou Rave	1	1.75€	1	1.75€	1	1.75€	1 semaine au frigo
Radis botte			1	1.50€			1 semaine au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Petit Pois					650g	5.85€	2/3 jours au frigo
Courgette	650g	2.47€	900g	3.42€	700g	2.66€	10 jours au frigo
Fraise	250g	3.50€	400g	5.60€	400g	5.60€	2-3 jours au frigo, à consommer rapidement
<b>TOTAL</b>		<b>9.02€</b>		<b>13.57€</b>		<b>17.16€</b>	



La semaine dernière nous avons semé 40 à 50 ares de carottes et les panais. Des légumes cultivés en planches, ce qui nous permet un désherbage

mécanique grâce à notre bineuse de précision.

Car malgré les apparences la carotte et l'un des légumes les plus compliqué à cultiver.



Bineuse de précision

La levée d'une carotte (moment entre lequel on sème et celui où les premières feuilles apparaissent) prend 3 semaines. Les adventices (mauvaises herbes) ont largement le temps de coloniser l'espace et les petites feuilles de carotte n'ont alors aucune chance.

Le désherbage des carottes en agriculture biologique est une tâche qui prend beaucoup de temps (il faut souvent plusieurs équipes pendant 2 semaines pour un champ). Ce désherbage était fait avec un sarcloir et à la main. C'est une tâche répétitive dont on ne voit pas le bout parfois!

Cet outil dispose d'un guidage qui permet de faire avancer les lames qui vont éviter les carottes mais désherber les mauvaises herbes. Cela demande de la précision, il faut être un conducteur de tracteur chevronné, comme l'est Sébastien notre encadrant maraîcher! Après un passage de bineuse, il ne restera plus qu'à désherber entre les lignes de , ce qui devrait demander une grosse équipe pendant 2 jours.

Un gain de temps énorme! Qui nous permettra de libérer des jardiniers pour d'autres travaux.

### Vendredi dernier, nous avons participé à Audin'Bio!

Un évènement annuel organisé par la ville d'Audincourt, qui met en avant les producteurs locaux et le bio.

L'occasion pour les Jardins de faire découvrir ou redécouvrir nos produits et nos formules d'abonnements aux paniers de légumes. Une belle journée qui nous a également permis de vendre nos derniers plants de légumes et aromatiques qu'ils nous restaient après la vente de plants.



### Tagliatelle au chou rave

Enlevez la peau du chou-rave avec un économètre. Gardez votre économètre et avec celui-ci râpez le chou pour obtenir des tagliatelles. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante et salée pendant une petite dizaine de minutes.



Egouttez-les, le chou doit être fondant.

Vous pouvez manger ces tagliatelles seules avec du pesto ou en accompagnement d'une viande rouge.

Si vous possédez un « spiralizer », ustensile qui permet de créer des « nouilles » à partir de légumes, la ressemblance avec des pâtes n'en sera que plus proche !

### Courgettes à la Grecque

Lavez puis râpez 1kg de courgette. Mélangez dans un saladier avec 1 c à soupe de sel et laissez reposer dans une passoire dans l'évier pendant 1h. Epluchez 1 oignon et émincez-le finement.

Ciselez un peu de persil et émiettiez 250g de feta. Mélangez l'oignon, la feta, le persil, 1 œuf et 2c à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez 35g de farine.



Egouttez les courgettes en les pressant et ajoutez les dans le saladier. Mélangez bien.

Formez des boulettes et les passez dans un bol de farine. Faites frire dans de l'huile pendant 5-10mn.

Egouttez-les sur du papier absorbant et dégustez chaud avec une sauce au fromage blanc.

**Bon Appétit!**