



Nos marchés sur site



Votre panier



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

## L'HEBDO

Semaine 22 du 27 au 31 mai 2024



Lupins

**Mercredi : de 9h à 12h30**

**+ producteurs locaux  
(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 pointu

Il s'agit d'un chou au goût délicat et sucré, que l'on trouve dès le printemps, et que l'on peut manger aussi bien cru que cuit. Très digeste, il sera parfait en salade, délicieux dans des accords sucré-salé, avec des épices ou des herbes fraîches. Tout aussi bon en cuisson rapide (wok) pour ne rien perdre de ses qualités nutritionnelles, dans une poêlée de petits légumes croquants.



Les vertus des choux ne sont plus à présenter : antioxydants, multivitaminés, détoxifiants... Bref, les choux sont nos amis. Celui-là est si tendre et tellement facile à digérer qu'on le grignote cru en le préparant.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Chou pointu	1	3€					1 semaine au frigo
Carotte	400g	1.16€	400g	1.16€	500g	1.45€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Petit Pois			400g	3.60€	750g	6.75€	2/3 jours au frigo
Courgette			500g	1.90€	500g	1.90€	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>8.96€</b>		<b>13.56€</b>		<b>17€</b>	



La principale différence entre l'agriculture conventionnelle et l'agriculture biologique c'est la gestion de l'enherbement des cultures, et c'est particulièrement vrai dans le domaine du maraîchage diversifié.

Car il nécessite un suivi rapproché de chacune des cultures.

L'un de nos grands enjeux, c'est que nos cultures ne soient jamais envahies par les adventices (mauvaises herbes), pour cela nous disposons de diverses méthodes et stratégies en fonction du type de cultures:

**Le Faux semis:** cette technique consiste à préparer le sol mécaniquement pour faire germer les mauvaises herbes et les détruire dès qu'elles ont germées. Une fois le faux semis effectué, on réalise le vrai semis. C'est particulièrement utilisé sur carotte panais qui sont longs à lever.

Cette technique n'est pas toujours réalisable en fonction des conditions météo, notamment cette année avec une météo très pluvieuse.

**La technique de l'occultation:** Le principe du désherbage par occultation est de détruire des adventices en les masquant du soleil par une toile, une bâche ou un mulch opaque. On pose généralement la bâche 2-3 mois avant et on l'enlève juste au moment de semer. Peu utilisé aux jardins, car la mise en œuvre est difficile.

**Le paillage:** nous utilisons 2 types de paillage aux jardins: le film plastique (pour les oignons, échalotes, salades...) et la toile tissée (type géotextile). Elle est plus épaisse et a



Film plastique

une durée de vie de 10 ans. Nous l'utilisons pour les courges, courgettes et légumes d'été.



Toile tissée

**Le brûlage:** Opération qui consiste à brûler les parties aériennes des jeunes adventices en passant rapidement avec une flamme dessus et ce juste avant que ne germent les graines de la culture souhaitée ( en l'occurrence la carotte).

La température reste en surface donc la vie du sol n'est pas impactée.

Comment savoir quel est le bon moment pour brûler les adventices sans brûler les jeunes pousses de carottes nous diriez-vous?

Pour cela, on met un voile de forçage (p30 ou p17) sur un petit bout de ligne qui va permettre de gagner quelques degrés de température et de faire germer les carottes en dessous un peu plus vite que celles du champ.

Ainsi, lorsqu'on voit apparaître les carottes sous le voiles, on peut aller brûler les mauvaises herbes.

**Le désherbage mécanique:** Nous avons quelques outils qui peuvent être attelés au tracteur qui permettent de désherber efficacement et relativement précisément entre les cultures (bineuse de précision, bineuse étoile). Et pour tous ce qui est **désherbage de précision** sur les lignes des cultures, les équipes des jardins interviennent à l'aide d'outils ou avec leurs mains pour éviter que les cultures ne soient concurrencées par les adventices.

Le désherbage manuel représente un important volume d'heures de travail, et ce temps de main d'œuvre explique majoritairement le prix du bio par rapport au conventionnel. En effet, ce désherbage en conventionnel est principalement géré par des produits phytosanitaires.

Selon le type de culture, toutes ces méthodes peuvent se cumuler ou se compléter, et ce aussi en fonction des conditions météo ou des contraintes physiques et matérielles.



### Salade de chou pointu à la menthe

Emincez le cœur du chou en fines lamelles, placez-le dans un saladier avec un peu de sel et mélangez-



le avec vos mains pour l'attendrir. Laissez-le reposer 15 minutes.

Videz l'eau du chou qui a rendu, puis ajoutez de feuilles

de menthe hachée, une échalote hachée, le jus d'un citron, vert, 1/2 c à café de cumin et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez puis goûtez afin de rectifier l'assaisonnement (huile, sel, poivre ...).

Placez la salade au frais pour au moins une heure avant de la servir et de la déguster.

### Poêlée printanière

Epluchez et coupez finement 2 oignons. Lavez 350 gr de carottes sans nécessairement les épluchez (les vitamines sont surtout dans la peau !) et coupez les en rondelles grossières. Ecossez les petits pois, ou coupez les extrémités des pois mange-tout (comme pour des haricots). Faites chauffer l'huile d'olive, puis versez d'abord les oignons, puis les carottes et les pois.



Lavez et coupez finement les épinards et les ajouter lorsque les autres légumes sont déjà dorés. Une fois les épinards tombés... c'est prêt ! Accompagnée de riz, d'un œuf au plat et d'un petit mesclun, c'est parfait !

**Bon Appétit!**