



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 23 du 03 au 7 juin 2024



Cosmos

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

Focus Petit Pois

Consommés frais, les petits pois sont riches en vitamines ! On y trouve en grandes quantités de la bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), en vitamines C, en vitamines K et en vitamines B1 et B9.

Du fait qu'ils soient frais, ils seront également plus riches en eau et participent donc à hydrater l'organisme.

Le petit pois peut se consommer écosé, cuit et servi chaud en accompagnement. Pour dévoiler tout l'éclat du petit pois, misez sur les bonnes combinaisons comme avec des carottes ou avec de la menthe si vous recherchez davantage des saveurs originales.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Betterave	500g	1.40€	700g	1.96€	800g	2.24€	1 semaine au frigo
Carotte			600g	1.74€	700g	2.03€	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	500g	4.50€					2/3 jours au frigo
Courgette	500g	1.83€					10 jours au frigo
Fraise			500g	7€	500g	7€	2-3 jours au frigo, à consommer rapidement
Radis botte			1	1.50€	1	1.50€	4/5 jours au frigo
Chou pointu					1	3€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.03€		13.50€		17.07€	



Cette semaine, le gros chantier est le repiquage de courges en plein champ, les courges seront repiquées sur toile tissée pour éviter l'enherbement et garder l'humidité. Un atout non négligeable car les courges sont repiquées dans



un champ non irrigué. Même si le problème ne se pose pas encore cette année, la couverture du sol permet de garder l'humidité plus longtemps dans le sol au bénéfice des cultures en place.

Pour cette culture, nous mettons en place 90 ares de toile tissée, ce qui revient à 9000 pieds de courges, que nous allons espacer de 1m chacune, car c'est un plant qui a besoin de beaucoup de place pour se développer.

Quand on repique les courges, il faut faire attention de les planter en îlot de même variétés pour éviter les croisements qui amèneront des courges hybrides et aussi pour faciliter la récolte et le stockage par espèce. Les courges sont récoltées généralement en fonction du temps à partir de fin août/début septembre.

Avec les quelques rayons de soleil et la pluie abondante, les mauvaises herbes s'épanouissent ce qui annonce l'arrivée des gros chantiers de désherbage. Ce chantier prend beaucoup de temps, mais représente un enjeu crucial pour la réussite des cultures futures.

La terre étant un peu grasse, il est difficile d'intervenir avec les outils qui permettent de désherber facilement... C'est donc à la binette et au sarclor que nous devons pour l'instant débiter ces chantiers en attendant que la terre se ressuie (sèche).

Rappel de nos offres permanentes:

Panier fruits

Depuis juin 2022, vous avez la possibilité d'avoir un panier fruits en plus de votre panier de légumes.

Pour **12€** en **semaines impaires**, le panier fruit est livré avec les légumes dans votre cagette et contient des **fruits bio de saison**.

Nous choisissons des fruits qui viennent en priorité de France pour ceux qui poussent sous nos tropiques ou de pays proches comme l'Italie pour les agrumes par exemple.

Exception faite parfois pour les bananes qui ne sont pas locales et

ne poussent pas à proximité.

Exemple de composition:

6 oranges, 4 kiwis, 4 abricots, 1 melon



Panier œufs

Vous avez la possibilité de commander également en plus de votre panier de légumes un **panier œufs** en **semaines paires**. Les œufs proviennent du

GAEC Voireuchon situé à Meslières.

Les formules proposées sont en boîte de 6 œufs à 2.45€ ou 12 œufs à 4.60€.



[Vous pouvez vous abonner à ces formules :](#)

Par téléphone 03 81 92 61 80

Par mail contact@jardins-idees.fr

Ou directement sur

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/>



Fraise au mascarpone

Levez et équeutez une bonne poignée de fraises. Emiettez quelques biscuits type spéculoos.

Fouettez 100g de mascarpone avec 1 jaune d'œuf et réservez au frais.

Montez 10cl de crème liquide bien froide avec un batteur (vous pouvez la mettre 5mn au congélateur avant de l'utiliser). Ajoutez 20g de sucre glace au fur et à mesure.

Dans une verrine, mettre un fond de biscuits, des fraises coupées en deux sur les cotés, le mascarpone et finissez par la crème fouettée.

Déposez des fraises entières sur le dessus et finissez par une feuille de menthe.



Gratin de betteraves

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Faire cuire 2 à 3 betteraves rouges à la cocotte-minute

10 minutes. Les éplucher et les couper en demi-lunes fines. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Couper l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Dans un grand saladier, battre 2 œufs,

ajouter 10cl de lait et 1/2 bûche de chèvre émietté. Ajouter au mélange les oignons dorés et les betteraves. Saler, poivrer et mettre dans un plat avec un filet d'huile d'olive. Recouvrir de fromage rapé et enfourner 30 minutes.



Bon Appétit!