



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 24 du 10 au 14 juin 2024

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 Radis Rouge

Riche en vitamines C et B9, en fibres, en potassium et en magnésium, les radis rouges contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux. Ils aident à réduire la fatigue, protègent les cellules contre le stress oxydatif et contribuent à la

prévention de certains cancers.

Les composés soufrés du radis, qui leur donnent ce petit goût piquant, stimulent l'appétit!

Ils se consomment crus « à la croque-au-sel », avec d'autres crudités ou encore râpés et sont meilleurs lorsqu'ils viennent d'être ramassés.

Les fanes du radis sont gorgées de fer, de vitamines et de nutriments : déguster en salade associées à d'autres feuilles, en soupe de fanes de radis ou à les croquer tout simplement.



Orchidée pyramidale

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Chou rave	1	3.50€	1	3.50€	1	3.50€	1 semaine au frigo
Carotte	450g	1.31€	500g	1.45€	800g	2.32€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Salade			1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Petit Pois	300g	2.70€					2/3 jours au frigo
Courgette	400g	1.48€	800g	2.96€			10 jours au frigo
Fraise					400g	5.60€	2-3 jours au frigo, à consommer rapidement
Chou fleur			1	4.25€	1	4.25€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>8.99€</b>		<b>13.46€</b>		<b>16.97€</b>	



Depuis quelques semaines, nous sommes sur la taille des légumes d'été (tomates, concombres, aubergines). La taille n'est pas forcément nécessaire pour que la plante produise, en revanche, nous, professionnels, préférons tailler pour avoir une production plus précoce et une récolte facilitée sur le plan ergonomique.

Pour la taille de la tomate, on va enlever ce qu'on appelle habituellement les « gourmands ». Un gourmand est une nouvelle tige qui pousse à l'aisselle des jeunes feuilles et qui vont donner un port buissonnant à la plante dans le cas où la laisse se développer sans intervenir. Il va donc pomper de la sève ou de l'énergie pour rien.



Plant de tomate taillé



Au jardin, nous enlevons régulièrement ces gourmands de façon à ne garder qu'un seul axe pour chacune des plantes (en les faisant grimper sur un tuteur). Ainsi, cela permet de canaliser la sève vers les fruits en formation, de limiter les risques de maladies en permettant une meilleure aération du feuillage et de faciliter la récolte avec des fruits plus visibles et accessibles.

Néanmoins il est tout à fait possible de laisser un plant de tomates buissonner, mais la récolte sera plus tardive avec des fruits de moins gros calibres et qui nécessite de se baisser et de trouver les fruits dans le feuillage.

Il y a également un risque de pourrissement avec les fruits en contact du sol. Le principe est à peu près le même pour les concombres et aubergines, bien que moins indispensable. Cette année, nous allons mener un essai sur l'aubergine pour évaluer la pertinence de la taille sur le gain de production potentiel.

L'année dernière, nous avons quelques problèmes pour avoir des choux fleurs qui arrivent à maturité lorsque la plantation se faisait en plein champs. Nous avons donc choisi de changer nos techniques cette année, pour tenter une récolte de chou fleur plus productive et homogène en calibre. Pour ce faire, nous avons décidé de les planter sous serre afin de mieux gérer l'arrosage, de les repiquer sur toile tissée afin d'éviter que l'herbe ne leur fasse concurrence mais aussi pour garder le sol humide. Une caractéristique que le chou apprécie grandement. Pour l'irrigation, nous mettons en place l'aspersion (arrosage en pluie) et le goutte à goutte (arrosage au pied). Selon le stade d'avancement du chou nous choisissons l'une des 2 méthodes pour éviter de le développement de maladies.

Avec cette technique, la culture de printemps s'annonce prometteuse. Nous avons également semé de la tanaisie sur une parcelle que nous utilisons pour faire des décoctions naturelles, que nous pulvérisons dans les choux afin repousser les noctuelles et les piérides du chou, qui sont des chenilles particulièrement voraces, capables de réduire rapidement la production d'un tunnel.



Chou fleur



### Risotto aux petits pois

Cuire les petits pois 5 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les passer à l'eau froide pour qu'ils conservent leur belle couleur verte.



Epluchez et ciselez l'oignon et faites-le également revenir dans la cocotte.

Ajoutez le riz spécial risotto et le faire devenir légèrement translucide en remuant.

Versez ½ citron pressé et faire cuire environ 5 minutes à feu moyen en remuant.

Ajouter les petits pois. Versez peu à peu le bouillon - à mesure de son absorption par le riz - et remuez régulièrement (comptez environ 20 minutes de cuisson). En fin de cuisson, juste avant de servir, ajoutez 80g de parmesan râpé et 1 cuillère à soupe de crème ou mascarpone (facultatif) – rectifiez l'assaisonnement

### Salade de courgettes crues



Coupez 1/2 courgettes en petits dés. Préparez la sauce avec 1/2 citron, de la sauce soja, 1 cuillère à café de moutarde, 1 de cumin, 1 de coriandre, sel et poivre. Ajoutez du persil émincé et n'hésitez pas à assaisonner davantage selon votre goût!

**Bon Appétit!**