



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 25 du 17 au 21 juin 2024



Œillet Mignardise

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 Fleur

Le chou fleur, un légume aux multiples vertus santé!  
Comme tous les choux, le chou-fleur est une excellente source de vitamines.

Il contient de la vitamine C, qui dynamise le système immunitaire et permet de lutter contre les petites et grandes affections du quotidien.

Le chou-fleur renferme également une grande concentration de vitamines du groupe B, essentielles pour la santé cardiovasculaire et pour les os, et de la vitamine K, idéale pour préserver la solidité osseuse.

Coté cuisine, le chou-fleur peut se déguster sous différentes formes et en toutes occasions. Cru, cuit, froid, chaud, grillé, il s'adapte à tous les goûts.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Pomme de terre nouvelles	500g	1.85€	800g	2.96€	900g	3.33€	4/5 jours au frigo
Carotte					900g	2.61€	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
Concombre			1	1.80€	1	1.80€	1 semaine au frigo
Courgette	450g	1.67€	800g	2.96€	800g	2.96€	10 jours au frigo
Petit pois			500g	4.50€	550g	4.95€	2 à 3 jours au frigo
Chou fleur	1	4.25€					
<b>TOTAL</b>		<b>9.07€</b>		<b>13.52€</b>		<b>16.95€</b>	



Dans l'hebdo de début mai, nous vous avons parlé du cycle de culture du poireau, nous sommes actuellement dans l'étape de repiquage.

Bien que cette étape soit réalisée à la machine, le travail est long et il faut bien respecter les écarts entre les lignes. Car la bineuse qui permettra de désherber ensuite les poireaux est réglée avec un écart de 80cm entre ceux-ci, et si les lignes sont décalées nous risquons d'arracher des poireaux.



Planteuse à poireaux

### Silence, on tourne!

La compagnie gravitation, une compagnie de théâtre bisontine réalise un projet qui s'intitule « l'homme ce vaste jardin ». Dans cette perspective, les Jardins d'Idées vont être un support à leur spectacle afin de s'imprégner de notre univers, tant sur le plan nourricier du jardin, mais aussi sur l'aspect social à travers les salariés en parcours d'insertion.

*L'idée du spectacle en bref:*

« La pièce de théâtre que nous proposons pour commencer le projet, fonctionne comme un jeu de rôles, dans lequel les spectateurs découvrent progressivement qu'ils sont les figurants d'un film qui retrace l'effondrement de nos sociétés modernes. En les faisant participer, nous les immergeons à la fois dans la réalité d'un tournage, et dans une fiction post-apocalyptique, dans laquelle le jardin vivrier a pris une place cruciale »

Plus d'infos sur: <https://www.gravit.org/copie-de-ligne-de-partages>



## Invitation à l'assemblée générales des Jardins d'Idées

« Chères adhérentes, chers adhérents,

À travers l'abonnement à votre panier de légumes, vous adhérez à l'association

« Les Jardins d'Idées »

**À ce titre, nous avons l'honneur de vous inviter à l'assemblée générale ordinaire de l'association qui se tiendra le vendredi 21 juin 2024 à 9h30 à la salle « la colo » à Vandoncourt.**

Comme chaque année, elle est l'occasion de faire le point sur les actions menées, les travaux en cours et les priorités à venir.

Il est à noter que seul les adhérents à jour de leur cotisation 2024 pourront participer au vote, et que vous pouvez donner pouvoir à tout autre membre de l'association pour vous représenter lors de cette assemblée générale.

Merci de nous faire part de votre venue en nous envoyant un mail à l'adresse: [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

En espérant vous y voir nombreux!



### Taboulé de chou fleur

Râpez le chou-fleur pour obtenir une semoule (ou le mixer cru dans un robot).

Dans un saladier mélangez le chou-fleur, 10g de raisins secs, 5g de cranberries, 1 c à café de cumin, 1 gousse d'ail écrasée, 3 c à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron, du persil haché, du sel et du poivre.



Réservez au frais au moins 30 minutes.

Ajoutez les graines de courges torréfiées juste avant de servir.

### Gâteau au chocolat et à la courgette

Faire cuire 180g de courgettes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur pendant 10-15mn. Egouttez et mixez. Préchauffez le four à 180°C.

Faire fondre de chocolat et y ajouter les courgettes.

Mélangez 3 œufs et 60g de sucre.

Ajoutez le mélange courgette/chocolat, bien mélanger puis ajouter 100g de farine et 1 sachet de levure chimique.

Mettre la pâte dans un moule beurré ou chemisé et faire cuire 30mn en vérifiant avec un couteau que le gâteau est cuit.



**Bon Appétit!**