



Nos marchés sur site

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 26 du 24 au 29 juin 2024



Dahlia

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



Votre panier



Commande Vin de Cognac

Les Jardins d'Idées vous proposent de commander du vin bio et solidaire provenant de Vigne de cognac, le 1^{er} vignoble solidaire de France, situé dans l'Hérault.



Les commandes seront à retirer **exclusivement** aux Jardins d'Idées à Bavans en semaine 28 ou 29.

Pour plus d'informations sur les vins vous pouvez consulter le catalogue :

<https://boutique.vignedecognac.fr/>

Le bon de commande vous sera transmis par mail .

Merci de nous renvoyer ce bon de commande avant le vendredi 5 juillet sur contact@jardins-idees.fr

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Pomme de terre nouvelles	600g	2.22€	800g	2.96€	1kg	3.70€	4/5 jours au frigo
Carotte	500g	1.45€			600g	1.74€	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	1.80€	1 semaine au frigo
Courgette	600g	2.22€	500g	1.95€	800g	2.96€	10 jours au frigo
Haricot vert			500g	5.50€	500g	5.50€	3 à 4 jours au frigo
TOTAL		8.99€		13.51€		17€	



La MSA (mutualité sociale agricole) intervient régulièrement aux jardins sur le thème de la santé, et cette semaine elle sera présente pour une action ciblée sur l'alimentation.

Sur cette journée, les 40 salariés en parcours d'insertion seront divisés en plusieurs groupes et aborderont le thème du coût d'un repas. L'objectif est de comparer le coût d'un repas industriel est d'un repas fait maison et de comprendre la lecture des étiquettes sur les produits.

Deux autres interventions sont déjà planifiées dans les semaines à venir, et elles porteront sur les thèmes suivants: les bienfaits des légumes et équilibre alimentaire.

L'occasion pour les jardiniers d'échanger autour de leur préparation et de mieux gérer leur budget alimentation.

Comme l'accès à une alimentation saine et durable nous anime tous, et comme nous l'avons déjà évoqué nous faisons partie du dispositif paniers solidaires du Réseau Cocagne. Ce dispositif permet aux personnes précarisées de bénéficier d'une alimentation saine, durable et équilibrée. Chaque

semaine nous distribuons entre 40 et 50 paniers à des salariés en insertion des Jardins, des autres structures de l'Ensemblier, mais aussi auprès de bénéficiaires du CCAS



Atelier cuisine

de Bavans, d'Audincourt et de Point de Roide.

Lina, animatrice bien vivre alimentaire aux Jardins, organise également des ateliers cuisine dans le cadre de ce programme. Ce n'est pas le tout de recevoir des légumes, il faut aussi savoir les cuisiner!

La semaine dernière nous avons participé pour la 1ère fois à des marchés de producteurs au sein de 2 collèges; celui de Seloncourt et celui d'Audincourt.



Cake frites de carottes et muffins chocolat courgettes

Une première expérience qui nous a permis de présenter nos formules d'abonnements aux paniers de légumes, ainsi qu'une dégustation avec des préparations réalisées par Lina accompagnée d'un salarié en parcours.

Une bonne nouvelle pour les adhérents de Belfort et alentours!

Un nouveau point de dépôt sera mis en place très prochainement à L'agence Philor, 7 rue du Rhône à Belfort.

Ce point de dépôt viendra compléter l'offre des lieux de retraits déjà en place sur le secteur et permettra nous l'espérons de désengorger celui d'Inservet. Nous vous tenons informés très rapidement concernant sa mise en place!

Info cagette: Comme vous avez dû le constater, nous manquons de petites cagettes adaptées au format des petits paniers, et vos légumes sont souvent un peu « perdus » dans un format trop grand.

Nous espérons pouvoir à nouveau collecter des cagettes de plus petits formats, mais ce sont des dons et nous n'avons pas toujours le choix des tailles.

Nous vous remercions de votre compréhension.



Poêlée de haricots verts, pomme de terre et lardons

Equeutez 300g de haricots, rincez-les et faites cuire 10mn à l'eau.

Epluchez 300g de pommes de terre primeur, coupez-les en cubes égaux et faire cuire également à l'eau ou à la vapeur pendant 10mn.

Emincez un oignon et 1 gousse d'ail et faire sauter dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez 100g de lardons. Et faites cuire.

Ajoutez ensuite les haricots et pommes de terre, une noisette de beurre, sel, poivre et remuer pendant 5mn à feu vif. |



Tzatziki !

Râpez le concombre et faites le dégorger 15 minutes. Egouttez, puis le mettre dans un saladier, et ajoutez l'ail finement coupé ou écrasé, la menthe et la coriandre hachées menues.

Salez, poivrez, ajoutez l'huile d'olive puis incorporez un yaourt à la Grec, mélangez et mettre au frais une heure minimum. Servir frais sur du pain, ou avec des bâtonnets de légumes.



Bon appétit