



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 27 du 1er au 5 juillet 2024



Grande Marguerite

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)

## Commande Vin de Cognac

Les Jardins d'Idées vous proposent de commander du vin bio et solidaire provenant de Vigne de cognac, le 1<sup>er</sup> 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 a été transmis par mail .

**Merci de nous renvoyer ce bon de commande avant le vendredi 5 juillet sur [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)**

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Fenouil			600g	2.70€	600g	2.70€	1 semaine au frigo
Fèves	600g	3.30€	800g	4.40€	900g	4.95€	2 jours au frigo
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	700g	2.59€	900g	3.33€	1kg	3.70€	10 jours au frigo
Haricot vert							
Chou fleur					1	4.35€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>8.99€</b>		<b>13.53€</b>		<b>17€</b>	



La semaine dernière, la Fondation Pluriel s'est rendue aux Jardins afin de présenter ses missions à nos salariés en parcours. Cette fondation a pour objectif d'accompagner les personnes en situation de handicap, de fragilité sociale ou de dépendance. Plusieurs salariés ont pu bénéficier d'un entretien personnalisé afin de découvrir les différents domaines d'activités de la fondation et peut-être identifier des opportunités pour la suite de leurs parcours professionnel (restauration collective, espace verts, blanchisserie, conditionnement...).



Intervention de Fondation Pluriel auprès d'un groupe de salariés

Un petit retour en images sur l'intervention de la MSA dont nous vous avons parlé la semaine dernière!



Au programme de cette première journée, réalisation d'un sandwich maison avec les produits des Jardins. Il a été aussi question de comparer ce sandwich à un sandwich industriel tant sur l'aspect nutritionnel que celui du coût.



Cette semaine aura lieu la seconde session de formation. Thème: Comment cuisiner les légumes du panier de la semaine?



En raison des temps pluvieux de ces derniers mois, la culture de la carotte est rendue difficile, notamment du fait de l'enherbement. Lorsque nous les avons semés pour la première fois, il y a environ un mois et demi, de grosses averses ont laissé place à une croûte de battance (croûte superficielle compacte formée par l'action des gouttes de pluies), ce qui a engendré une mauvaise levée des carottes, suivi d'un enherbement trop important. Nous avons donc décidé de ressemer, pour cela nous avons broyé le premier semis à l'aide du rotadairon (sorte de motoculteur), avant de ressemer.

Cette fois-ci, les carottes ont bien levé, les mauvaises herbes n'ont pas trop poussées, ce qui va nous permettre de passer la bineuse de précision rapidement et limiter ainsi le temps de désherbage manuel.



### Gratin de fenouil et carottes

Eplucher l'oignon et émincer le finement, faites le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.



Laver le fenouil, couper-le en fines lamelles et ajouter le dans la poêle. Eplucher 2 carottes et couper les en rondelles. Ajouter les également dans la poêle.

Ajouter l'eau, sale et poivre généreusement.

Faite cuire pendant 30 minutes.

Egoutter les légumes et disposer les dans un plat à gratin. Verser 10cl de crème liquide dessus puis parsemer de fromage râpé.

Enfourner le gratin de fenouil et carottes pendant 20 minutes à 180°.

### Salade de fèves au chèvre frais et aux œufs

Emincer un petit oignon en fines lamelles. Mettre dans un saladier avec un peu de vinaigre de Xérès et de sel et laisser macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres.

Couper 2 à 3 œufs durs en rondelles et écosser 700g de fèves.

Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec 1 brin de sarriette ou de thym.

Egoutter et rincer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôte leur seconde peau.

Verser 2 c à soupe d'huile d'olive sur les oignons puis ajouter les fèves, 35g de fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs coupés en quartiers. Saler et poivrer.

Couvrir le saladier de film étirable et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagner de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

