



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 28 du 8 au 12 juillet 2024



Tournesol

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 Fenouil

Le fenouil peut se manger cru ou cuit, en accompagnement d'un poisson ou de fruits de mer, il relève également très bien les viandes blanches. Le bulbe peut être cuit entier ou émincé, rôti au four ou confit à l'huile.

Le fenouil est peu calorique grâce à sa richesse en eau et à sa faible teneur en lipides. C'est donc un allié de choix en période de perte de poids.

Riche en fibres, il va permettre d'améliorer le transit intestinal. Il a également des propriétés digestives, notamment lorsqu'on le consomme en infusion, et permet de lutter contre les maux de ventre.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Fenouil	500g	2.25€					1 semaine au frigo
Fèves		2.80€			500g	2.80€	2 jours au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Concombre	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	1 semaine au frigo
Courgette	700g	2.59€	1kg	3.70€	800g	2.96€	10 jours au frigo
Petit Pois					700g	6.30€	2/3 jours au frigo
Carotte	500g	1.50€	400g	1.16€			1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Pomme de terre			1kg	3.70€			4/5 jours au frigo
Ail frais			200g	2.40€	200g	2.40€	Plusieurs mois dans un endroit sec à l'abri de la lumière
TOTAL		8.99€		13.56€		17.06€	



Actualités jardins

La semaine dernière nous avons récolté l'ail et l'échalote, ces cultures s'implantent en hiver, se développent surtout au printemps et se récoltent en été. Plusieurs passages de désherbage sont effectués tout au long de l'hiver pour permettre leur bon développement. Et cette année, nous avons dû les récolter assez tôt à cause de la météo pluvieuse et afin d'éviter qu'ils ne s'abîment.

Nous les avons mis dans la serre à semis pour le séchage. Ce dernier pourrait s'effectuer en extérieur, mais la météo incertaine rendrait l'opération trop risquée



Séchage ail et échalotes

de retraite pour valider sa future formation d'aide-soignante et Abdallah un mois dans une entreprise de travaux publics.

Lina, animatrice bien vivre alimentaire aux Jardins, a participé à une rencontre inter-Jardins au siège du Réseau Cocagne dans le but de préparer la journée territoriale de l'alimentation, prévue à l'automne.

Cette rencontre était scindée en 2 journées, la 1ère axée sur les cuisines nourricières avec la réalisation de plats qui illustrent ces cuisines. Le soir les participants ont assisté à la projection d'un film sur le thème de l'insertion et de la justice alimentaire.

La 2ème journée a été consacrée à une partie plus pratique, avec l'expérimentation d'outils d'animation. Cette journée territoriale de l'alimentation sera organisée aux Jardins fin septembre avec des partenaires locaux des paniers solidaires afin de mobiliser ces derniers sur la question de la justice alimentaire.

La saison d'été est lancée, et nous proposons comme chaque année une formule paniers été!! N'hésitez pas à en parler autour de vous et faites découvrir les Jardins D'Idées!



INFO Point de Dépôt

Nous vous en avons parlé récemment dans un hebdo, le nouveau point de dépôt sur Belfort est lancé! Vous pouvez dorénavant récupérer votre panier chez Philor, 7 rue du Rhône à Belfort. Ce point de dépôt vient compléter l'offre des lieux de retraits déjà en place sur le secteur et permettra, nous l'espérons, de désengorger celui d'Inservet.



Recettes

Bruschettas courgette et aubergine



Couper 1 aubergine et 2 courgettes en tranches assez fines et faites-les revenir à la sauteuse dans l'huile d'olive. Les égoutter un peu, sur du papier

absorbant, pour enlever l'excédent d'huile.

Recouvrir les tranches de pain de sauce tomate et disposer des rondelles de légumes. Parsemer de thym et d'emmental râpé, puis faites chauffer pendant 10 minutes à 180 °C.

Servez, accompagné d'une salade verte aux pignons de pin et avec une huile à la noisette.

Fèves grillées pour l'apéritif

Ecosser 500g de fèves. Les plonger dans de l'eau bouillante 1 mn, le temps de les blanchir.

Sortir les fèves de l'eau en les plongeant dans de l'eau froide puis enlever la peau.



Mélanger les fèves avec 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuill. à café de sel et 1 cuill. à café d'épice de votre choix (curry, herbes de Provence, ras el hanout...).

Mettre au four pendant 15 mn sur une plaque chemisée. Laisser refroidir les fèves et les servir en apéritif dans un bol.

Bon appétit



Actualité Salariés

Coté salarié, nous avons un total de 32 salariés en insertion, soit 8 femmes et 24 hommes.

Nous avons 3 salariés qui ont pu réaliser une période de stage en entreprise. Vanina est partie une semaine en stage chez des maraîchers à Audincourt, Marie une semaine dans une maison