



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 30 du 22 au 26 juillet 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

Focus sur l'aubergine

Légume méditerranéen, l'aubergine s'accorde parfaitement avec l'huile d'olive, l'ail et les herbes aromatiques : basilic, estragon, marjolaine, menthe, romarin, sarriette, thym... Pour lui éviter d'absorber trop d'huile en cours de cuisson, il est possible de la précuire



à la vapeur avant de la faire sauter à la poêle ; ou encore, de la faire revenir rapidement dans un peu d'huile, puis de la mijoter avec de la tomate (qui rend beaucoup de jus et lui évite ainsi d'attacher).

Il n'est pas nécessaire de peler l'aubergine pour la consommer, d'autant que ses précieux anthocyanes se concentrent dans la peau. Il est en revanche indispensable de la cuire, de façon à réduire son amertume .



Hibiscus

| LEGUMES | Petit | | Moyen | | Grand | | Conseil de conservation |
|----------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|--|
| Mélange été | | | | | 700g | 2.80€ | 1 semaine au frigo |
| Tomate cerise | | | | | | | 1 semaine au frigo |
| Tomate | 700g | 2.66€ | 850g | 3.23€ | 850g | 3.23€ | 1 semaine au frigo ou dans la cuisine |
| Haricot | | | 350g | 3.85€ | 450g | 4.95€ | 4 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 | 500g | 1.85€ | 800g | 2.96€ | 700g | 2.59€ | 10 jours au frigo |
| Oignons rouges | 500g | 1.85€ | | | | | Plusieurs semaines dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière |
| Echalotes | | | 200g | 0.90€ | 200g | 0.90€ | Plusieurs mois dans un endroit sec à l'abri de la lumière |
| TOTAL | | 8.96€ | | 13.54€ | | 17.07€ | |



Cette année, nous avons augmenté notre plantation de salades dans l'objectif de faire plus de ventes aux professionnels.

Cependant, il n'est pas toujours simple de faire pousser des salades, et les conditions météo de cette année ne nous aident pas!

En effet, l'objectif d'un légume étant de se reproduire au plus vite et de faire des graines, il y a des risques avec la salade de ne pas pouvoir la mener à terme (avec un poids suffisant), car celle-ci monte en fleurs.

Cette montée en fleurs est un phénomène physiologique, qui fait que la plante prend de la hauteur, développe ses fleurs, pour ensuite grainer et se reproduire. Il est évident que nous cherchons à ce qu'il n'y ait pas ce genre de phénomène pour commercialiser les salades, et dans des conditions idéales, nous avons le temps de les récolter avant ce processus. Mais il suffit de peu de choses pour qu'elles montent en fleurs. C'est pourquoi, si une salade n'est pas dans des conditions favorables pour pousser et suivre son cycle naturel, elle va anticiper sa montée en graines pour faire survivre son espèce (fortes chaleurs, pluies, températures inhabituelles). Cette année, c'est le cas sur une partie de nos cultures de salades, ceci est principalement lié au manque d'eau et de luminosité.



Salades montées en fleurs

Rappel de nos offres permanentes:

Panier fruits

Depuis juin 2022, vous avez la possibilité d'avoir un panier fruits en plus de votre panier de légumes.

Pour **12€** en **semaines impaires**, le panier fruit est livré avec les légumes dans votre cagette et contient des **fruits bio de saison**.

Nous choisissons des fruits qui viennent en priorité de France pour ceux qui poussent sous nos tropiques ou de pays proches comme l'Italie pour les agrumes par exemple.

Exception faite parfois pour les bananes qui ne sont pas locales et ne poussent pas à proximité.

Exemple de composition:

6 oranges, 4 kiwis, 4 abricots, 1 melon



Panier œufs

Vous avez la possibilité de commander également en plus de votre panier de légumes un **panier œufs** en **semaines paires**. Les œufs proviennent du GAEC Voireuchon situé à Meslières.



Les formules proposées sont en boîte de 6 œufs à 2.45€ ou 12 œufs à 4.60€.

Vous pouvez vous abonner à ces formules :

Par téléphone 03 81 92 61 80

Par mail contact@jardins-idees.fr

Ou directement sur

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/>



Aubergines façon pizza

Cette recette nous a été soufflée par une adhérente, merci à elle !

Couper 1 à 2 aubergines en rondelles de 1 cm, les badigeonner d'huile, saler et poivrer. Les passer 15 mn au four sur une plaque de cuisson, retourner à mi-cuisson.



Au sortir du four, déposer la sauce tomate, une rondelle de mozzarella, les herbes séchées (ou tout autre ingrédient à votre goût) et repasser au four une vingtaine de minutes

Salade de haricot, tomates confites et feta



Préchauffer le four à 110 °C. Rincer 200g de tomates cerises et les disposer sur une plaque ou un plat antiadhésif.

Saler, poivrer, parsemer de thym, arroser avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et enfourner pour 1h environ.

Rincer et équeuter 400g de haricots verts puis faites-les cuire à la vapeur pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.

Couper 100g de feta en cubes et faites-les dorer dans une poêle huilée bien chaude.

Répartir les haricots verts, les tomates confites au four et les dés de feta sur un plat, arroser avec le reste d'huile, poivrer et server.

Bon appétit