



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES

atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 31 du 29 juillet au 2 août 2024



Campanule

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)



C'est l'été :  
doublez vos paniers !

Pour compenser vos semaines d'absences durant l'été, vous avez la possibilité de doubler vos paniers ! Vous pouvez le faire sur votre espace adhérent ou nous contacter au 03 81 92 61 80 ou via [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Mélange été			600g	2.40€	700g	2.80€	1 semaine au frigo
Tomate cerise			250g	2€	200g	1.60€	1 semaine au frigo
Tomate	600g	2.28€	650g	2.47€	700g	2.66€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Haricot					300g	3.30€	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	700g	2.59€	700g	2.59€	700g	2.59€	10 jours au frigo
Radis	1	1.50€	1	1.50€	1	1.50€	4/5 jours au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>8.97€</b>		<b>13.59€</b>		<b>17.05€</b>	



La semaine dernière a eu lieu le dernier atelier MSA sur le thème de l'alimentation.

Pour cette intervention, les salariés ont été sensibilisés sur le « manger en pleine conscience », avec des échanges sur le pourquoi on mange, et comment équilibrer ses menus avec les différents groupes d'aliments.

L'atelier s'est terminé par la réalisation d'un virgin mojito (mojito sans alcool), qui a pu être dégusté lors du repas partagé.

Côté culture, les oignons plantés en mars sont mûrs. Pour les récolter, il faut attendre que le feuillage jaunisse et sèche un peu, nous faisons toutefois attention à ce que le feuillage ne sèche pas trop afin d'avoir de la prise pour les arracher et ne pas augmenter le temps de récolte.

Pour ce faire, on arrache les oignons sans les éplucher, nous les plaçons ensuite dans la serre à semis et les faisons sécher 48h. Ensuite nous les épluchons et les stockons dans le noir dans une chambre froide éteinte, avec un ventilateur pour éviter un éventuel pourrissement précoce.



Séchage des oignons jaunes

Ces oignons pourront être distribués dans vos paniers tout au long de l'hiver!

Suite aux vents violents de l'année dernière, il nous reste un tunnel débâché sur les 5 qui ont été abimés. Ce tunnel ne fait plus l'effet de serre escompté, mais on peut tout de même utiliser le système d'irrigation avec précision. Nous avons donc décidé d'y mettre des radis, un légume un peu capricieux pendant les fortes chaleurs, ce qui nous permet de les arroser régulièrement avec ce système afin d'avoir un beau radis et éviter les attaques d'altises (petit insecte qui parasite de nombreuses plantes potagères et qui aime le temps chaud et sec).



**Nous composons vos paniers en mélangeant les tomates rondes et anciennes.**

**Ces dernières sont plus charnues et très goûteuses, mais plus fragiles. Attention donc à la conservation et à les consommer plus rapidement que les autres.**



Tomates rondes



Tomates anciennes



### Concombre à la crème fraîche et à la ciboulette

Nettoyer et coupez 2 concombres en fines rondelles, sans les éplucher, placez-les dans un saladier, et réserver au frais. Mélanger 100ml de crème fraîche épaisse et le jus de citron dans un bol.



Nettoyez et essuyez la ciboulette, ciselez finement et ajoutez-la à la crème, salez et poivrez à votre goût.

Disposez les rondelles de concombre dans les assiettes et nappez-les de sauce à la crème, décorez les assiettes avec des brins entiers de ciboulette fraîche et rondelle de citron frais.

Dégustez aussitôt avec des toasts de pain grillé.

### Bruschetta à la tomate



Découpez 1 pain Italien en tranche épaisse

Hachez 500g de tomates mûres en tous petits cubes

Hachez finement 1 oignon

rouge

Dans un saladier mélangez les tomates et l'oignon avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez

Grillez légèrement le pain et quand il est encore chaud, frottez une gousse d'ail entière sur les deux faces.

Garnissez chaque tranche de préparation à la tomate et servez chaud

**Bon appétit**