



Nos marchés sur site

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 le Rutabaga

Le rutabaga a la forme d'un gros navet, sa peau et sa chair sont de couleur jaunâtre ou même parfois blanc. Sa saveur est forte et rappelle l'odeur de la terre.



Il est facile à travailler et se cuisine comme la pomme de terre: en purée, frites, en croquettes, au four, rôtis, sautés, etc.

Cuit, il se consomme le plus souvent en soupe, mélangé à d'autres légumes, mais on peut tout à fait le manger seul, en accompagnement d'une viande par exemple. Plat emblématique de la culture française, le pot au feu se prépare toujours avec un rutabaga (ou un navet), pour parfaire la composition aromatique. Le rutabaga en gratin est également délicieux.

les jardins
d'IDÉES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 39 du 23 au 27 septembre 2024



Courge rouge vif d'Etampes

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carotte	600g	1.74€	700g	2.03€	600g	1.74€	1 semaine au frigo
Rutabaga	400g	1.14€	600g	1.71€	600g	1.71€	1 semaine au frigo
Haricots beurre	300g	2.31€	550g	4.24€	600g	4.62€	5 jours au frigo
Courge rouge vif	1kg	2.40€	1kg	2.40€	1kg	2.40€	1 semaine au frigo
Oignons jaunes	400g	1.44€			400g	1.44€	Plusieurs semaines dans un endroit frais et sec
Mesclun			160g	1.60€	160g	1.60€	3 à 4 jours au frigo
Echalote					250g	1.13€	2 à 3 semaines dans un endroit frais et sec
Poivrons			400g	1.60€			1 semaine au frigo
Pâtisson					1kg	2.30€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.03€		13.58€		16.94€	



Actualités jardins

Ce jeudi 26 septembre, les Jardins organisent une Journée Territoriale de l'alimentation en collaboration avec les Jardins de Cocagne de Chalezeule.

Pour cette occasion, nous accueillerons environ 70 participants dans le but de travailler ensemble sur le sujet de la justice alimentaire. L'occasion pour nous de présenter nos actions déjà en place et d'espérer nouer de nouveaux partenariats afin de rendre plus accessible l'alimentation de qualité.

Et qui dit évènement aux jardins, dit nettoyage ! La structure Erige qui comme nous fait partie de l'Ensemblier Défi est intervenue pour un débroussaillage complet de l'exploitation. Nos équipes sont également mobilisées pour cet évènement et la mise en valeur des Jardins.

Nous cultivons environ 1 ha de carottes chaque année sur 2 grosses tournées en plein champ. La 1ère est prête à récolter, nous attendons juste une fenêtre météo propice à la récolte. Nous réalisons 2 tournées sur les carottes afin d'éviter d'avoir une trop grande superficie à désherber en même temps.

Les carottes sont belles cette année, mais nous en avons tout de même une certaine quantité de petites tailles. Nous réalisons aussi un semi de carottes en hiver, nous allons cette année tester de les semer avec un espacement plus important afin de voir si cela nous permet d'avoir de plus grosses carottes.

Nous vous avons parlé la semaine dernière de notre essai de semis d'épinard sur compost, mais



Semis d'épinard

Nous allons suivre son évolution, et si cela ne fonctionne pas nous compléterons par des mottes que nous repiquerons.

Nous sommes en pleine bascule entre la saison d'été qui se termine et les cultures d'automne/hiver qu'il faut démarrer.

Le dilemme est de conserver encore un peu les cultures qui donnent; comme les tomates et les poivrons, et d'arracher les cultures d'été qui ne sont plus productives afin de planter les légumes d'automne.



Semis de mâche à la place d'un tunnel de tomates



Focus sur le FLI

Nos salariés en parcours qui ne parlent pas français ou très peu, bénéficient du programme FLI (Français Langue d'Intégration).

L'objectif de ce programme est d'acquérir les bases du français dans les démarches administratives quotidiennes et particulièrement vers l'emploi.

Nous avons actuellement 7 salariés qui participent à une demi-journée de formation par semaine, et ce durant tout leur parcours d'insertion.



Recettes

Crumble de légumes d'hiver

Eplucher et laver 2 carottes, 2 rutabagas. Les tailler en petits cubes. Eplucher et émincer l'oignon.

Dans un saladier, mélanger 100g de beurre, 100g de farine, 80g de fromage râpé, les fruits secs (marrons, noisettes...) et une pincée de fleur de sel jusqu'à l'obtention d'une texture sablée.



Réserver au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans une sauteuse, faire dorer, pour les précuire, les cubes de légumes dans de l'huile d'olive avec l'oignon. Saler et poivrer.

Déposer les légumes dans un plat à gratin.

Recouvrir les légumes avec le crumble et mettre au four pendant 30mn.



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 puis les faire cuire à la vapeur pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres.

Couper 100g de feta en cubes et les faire 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 servir

Bon appétit !