



Nos marchés sur site



Focus sur le fenouil

les jardins
d'**IDÉES**
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 40 du 30 septembre au 4 octobre



Hélianthe

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

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 |
|--------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|-------------------------|
| Carotte | 700g | 2.03€ | 800g | 2.32€ | 800g | 2.32€ | 1 semaine au frigo |
| Brocolis | | | 500g | 2.30€ | 700g | 3.15€ | 1 semaine au frigo |
| Mélange été | 700g | 2.80€ | 700g | 2.80€ | 700g | 2.80€ | 1 semaine au frigo |
| Fenouil | | | 400g | 1.60€ | 400g | 1.60€ | 1 semaine au frigo |
| Tomates | 400g | 1.28€ | 400g | 1.28€ | 600g | 1.92€ | 3/4 jours au frigo |
| Mesclun | 160g | 1.60€ | 160g | 1.60€ | 160g | 1.60€ | 3 à 4 jours au frigo |
| Navet | 500g | 1.30€ | 600g | 1.56€ | 700g | 1.82€ | 2 semaines au frigo |
| Topinambour | | | | | 600g | 1.74€ | 2 semaines au frigo |
| TOTAL | | 9.01€ | | 13.46€ | | 16.95€ | |



L'automne est arrivé et les récoltes de plein champ qui vont avec ! Ces légumes de conservation que nous récoltons actuellement vont être stockés une bonne partie de l'automne et de l'hiver. Il s'agit des navets, des carottes, des radis longs, et d'une partie des courges même si certaines ne sont pas encore arrivées à maturité.

L'idéal pour ces légumes est de les récolter lorsque la terre est sèche afin d'assurer une meilleure conservation; une chose simple à cette période de l'année !



Toujours pour une meilleure conservation, les légumes ne sont pas lavés avant stockage, mais ils le sont en revanche avant la mise en paniers. Nous les conservons pour les plupart des légumes en chambre froide à une température entre 0 et 4 °C, avec environ 80% d'humidité.

Pour le lavage, nous utilisons habituellement une laveuse mais celle-ci est en réparation, cela nous oblige pour l'instant à laver à la main les légumes qui composent vos paniers; ce qui mobilise 5 à 6 personnes pendant une bonne partie de la semaine.

Jusqu'à alors nous avions une zone de compost très importante, nous l'avons réduite et paillée dans le but de gagner en surface cultivable et irrigable (environ 10 ares), dont nous pourrions profiter au printemps. Nous réfléchissons actuellement sur la culture qui sera destinée à cette parcelle.

Jusqu'à alors nous avions une zone de compost très importante, nous l'avons réduite et paillée dans le but de gagner en surface cultivable et irrigable (environ 10 ares), dont nous pourrions profiter au printemps. Nous réfléchissons actuellement sur la culture qui sera destinée à cette parcelle.

Jusqu'à alors nous avions une zone de compost très importante, nous l'avons réduite et paillée dans le but de gagner en surface cultivable et irrigable (environ 10 ares), dont nous pourrions profiter au printemps. Nous réfléchissons actuellement sur la culture qui sera destinée à cette parcelle.

Retour sur la JTA du 26 septembre !

Comme nous l'avons évoqué dans le dernier hebdo, nous avons organisé jeudi 26 septembre une journée territoriale de



Visite des jardins



Projection-débat

près ou de loin sur la thématique.

Le programme de la journée était chargé ; avec la visite des jardins, des ateliers en groupes, une projection-débat et de nombreux échanges.

À cette occasion, le buffet du midi a été préparé par des salariés en parcours, accompagné par Lina l'animatrice Bien Vivre Alimentaire des Jardins.

Au programme: des tartinades, des salades, des cakes, une soupe et des gâteaux ! Nous espérons que cette journée nous permettra de nouer de nouveaux partenariats afin de rendre plus accessible une alimentation de qualité.



Atelier en groupes



Salade de mesclun à la courge confite et au parmesan



Laver le mesclun et l'essorer. Oter la peau de la courge. La découper en petites lamelles de 2 mm à 4 mm d'épaisseur.

Faire fondre dans une poêle à feu moyen 30g de beurre. Y

ajouter 10g de sucre et les lamelles de courge et une pincée de muscade.

Faire cuire ces lamelles de 5 à 10 mn. Elles doivent être cuites mais pas en bouillie, légèrement caramélisées.

Remuer délicatement. En fin de cuisson, ajouter une cuillère à soupe de vinaigre, une pincée de sel et quelques tours de moulin de poivre. Réserver et laisser tiédir.

Préparer la vinaigrette en mélangeant à la fourchette 1 c à café de moutarde, 30cl d'huile d'olive, 2 c à s de vinaigre balsamique, du poivre et du sel.

Dresser les assiettes en y mettant le mesclun, les morceaux de courge encore tiède et des copeaux de parmesan.

Fenouil Braisé

Nettoyer le fenouil et le couper en deux dans la longueur. Compter 1 fenouil par personne.

Faire chauffer une poêle avec de l'huile et mettre les fenouils à colorer pendant 10mn. Ajouter 1 gousse d'ail coupée en 2.

Verser le jus d'1/2 citron, 1 verre de vin blanc et ajouter du thym, sel et poivre. Cuire à couvert pendant 30mn. Les fenouils doivent être tendres et confits.



Bon appétit !