



Nos marchés sur site



Focus sur le Poireau

Mercredi : de 9h à 12h30

+ producteurs locaux
(viande de bœuf)

Vendredi de 9h à 12h

Samedi : de 9h à 12h



Légume phare de l'hiver, le poireau appartient à la même famille que les oignons, l'ail, l'échalote, la ciboulette : les alliacées.

Les poireaux sont peu caloriques et très rassasiants. De ce fait, ils vont aider à éviter le grignotage entre les repas ! Le poireau permet de réaliser de nombreuses recettes faciles et rapides tel que les tartes, les cakes, les soupes... Pour en garder tous les bienfaits, il est recommandé de le faire blanchir rapidement ou encore de le cuire à la vapeur. Il est possible de garder la partie verte pour la soupe ou en faire un bouillon que l'on consommera comme une tisane.



Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carotte			600g	1.74€			1 semaine au frigo
Poireau	500g	1.95€	700g	2.73€	700g	2.73€	1 semaine au frigo
Courge rouge vif	900g	2.16€	1kg	2.40€	1kg	2.40€	1 semaine au frigo
Radis botte	1	1.50€	1	1.50€	1	1.50€	5 jours au frigo
Tomates vertes	600g	0.90€	600g	0.90€	700g	1.05€	2 semaines au frigo
Mâche	150g	1.50€	200g	2€	150g	1.50€	4/5 jours au frigo
Navet			400g	1.04€	400g	1.04€	1 semaine au frigo
Oignons blanc					1	2.50€	1 semaine au frigo
Chou fleur					1	4.25€	1 semaine au frigo
Ail	130g	1.04€	150g	1.20€			Plusieurs semaines dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière
TOTAL		9.05€		13.51€		16.97€	

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 41 du 7 au 11 octobre 2024



Dahlia



Dans l'hebdo de la semaine 38, nous vous avons parlé de notre essai de culture du cresson. Nous avons effectué 3 essais, en motte, en ligne et à la volée. Le résultat est plutôt concluant en motte peu développé à la volée, et enherber sur le semi en ligne malgré une bonne pousse. Malgré ce constat la culture en motte nous interroge car elle nécessite beaucoup d'opérations au regard de la durée de la culture.



Cresson en motte

Nous sommes donc encore en réflexion sur nos choix pour les prochaines saisons !

Par ailleurs, c'est la période où nous récoltons les légumes de plein champ, mais cette année compte tenu des conditions météo, toutes ces cultures (navets, radis raves, carottes, courges...) arrivent à maturité quasiment en même temps, ce qui représente une grosse charge de travail sur une courte période. Le travail du maraîcher est donc de prioriser la récolte en fonction du calibre et d'évaluer la capacité du légume à se conserver encore un peu en terre.

Partenariat Paniers Solidaires

Depuis plusieurs mois sur la commune de Poitiers de Roide, nous travaillons avec différents acteurs sur la question de l'accessibilité alimentaire pour les personnes en situation de précarité : le CCAS, la Maison pour Tous (MPT), le Réseau Cocagne et

les Jardins d'Idées. majorité de personnes seules, isolées et retraités.

Depuis quelques semaines, un nouveau partenaire s'est greffé à l'action, il s'agit de Neolia ; une entreprise sociale pour l'habitat. Depuis le 2 octobre, une trentaine de locataires de Pont de Roide ont reçus leur 1er panier de légumes, livrés au pied de l'immeuble pour les personnes les plus âgées ou à la MPT pour les autres. Ce dispositif propose des actions de sensibilisation à l'alimentation: des ateliers cuisines (tous les 1er mardis du mois), intervention de nutritionniste, diététicien, visite de l'exploitation des Jardins d'Idées. Le 1er atelier a eu lieu ce mardi, l'occasion de faire connaissance, préparer et partager une soupe au pistou.



Soupe au pistou



Accueil café



Actualité Salariés

Côté salarié, nous avons en ce moment un total de 29 salariés en parcours, soit 4 femmes et 25 hommes. Deux salariés ont quittés les Jardins la semaine dernière, l'une pour démarrer une formation d'ambulancière et l'autre sort sans emploi défini, mais sera néanmoins suivi par Nadir notre Chargé d'Accompagnement Socio-professionnel qui accompagne la sortie des salariés après leur passage aux Jardins



Velouté de tomates vertes

Faire bouillir une grande casserole d'eau et plonger 4 à 6 tomates vertes dedans 30 secondes, cela va simplifier l'épluchage. Éplucher les tomates, les couper en morceaux.



Laver, éplucher et couper une pomme de terre en dés. Dans une grande casserole faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 10 min en remuant sans arrêt.

Pendant ce temps, dans une autre casserole, faire bouillir 1/2 litre d'eau avec le 1/2 cube de bouillon de légumes. Ajouter les tomates, la pomme de terre en dés, la noix de muscade, l'ail écrasé dans la casserole des oignons et remuer pendant 3/4 min. Verser un bouillon de légumes et laisser mijoter 20/25 min.

Mixer soigneusement pour obtenir un beau velouté. Poivrer. Parsemer de basilic frais ciselé et accompagner avec des croûtons naturels.

Confiture de tomates vertes

Couper 600g de tomates en tranches fines. Alternier une couche de tomates avec une couche de sucre (300g), et laisser macérer une journée. Le lendemain, faire cuire le tout environ 3h en ajoutant au préalable le jus de 2 citrons. Mettre en pots.



Bon appétit !