



## 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](mailto:contact@jardins-idees.fr)



## Nouveauté paniers

**À partir du 21 octobre,  
retrouvez chaque semaine le pain Bio des  
Doub'Sœurs dans vos paniers !**

- La Meuline (500g) Farine T80 de blé, comme le bon pain de campagne, parfait pour tous les jours / 3,40€
- Le Graines (500g) Farine T80 et T130 de blé, graines de lin, millet, pavot et tournesol, pour pimenter votre routine / 4,10€
- Le Petit Épeautre (500g) Farine complète de petit épeautre, une farine ancestrale, moins de gluten au menu ! / 5,50€

**Vous hésitez...optez pour l'abonnement découverte et découvrez un type de pain par semaine pendant 3 semaines / 13€**

Tous nos pains sont fabriqués sur levain naturel avec des matières premières 100% BIO. Pour les farines, nous travaillons avec la meunerie des Champs Brûlés à Terpes (25)

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

## L'HEBDO

**Semaine 42 du 14 au 18 octobre 2024**



Récolte des potimarrons du lundi 14 octobre !

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Poivrons	300g	1.28€					5 jours au frigo
Cresson					260g	2.60€	3/4 jours au frigo
Oignons blanc	1	2.50€					1 semaine au frigo
Fenouil	200g	0.80€					1 semaine au frigo
Radis Ostergruss			350g	1.15€	300g	0.99€	1 semaine au frigo
Potimarron	900g	2.43€	700g	1.89€	1.2kg	3.24€	Non coupé, plusieurs semaines à température ambiante, 5 jours au frigo une fois coupé
Rhubarbe			500g	2.28€	600g	2.73€	4/5 jours au frigo
Mesclun	200g	2€	200g	2€	200g	2€	4/5 jours au frigo
Haricots beurre			250g	1.93€	450g	3.47€	5 jours au frigo
Carotte					700g	2.03€	1 semaine au frigo
Chou fleur			1	4.25€			1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.01€</b>		<b>13.50€</b>		<b>17.06€</b>	



Cette année nous avons cultivé plusieurs tunnels de différentes variétés de choux, plus que les années précédentes. Mais il faut être vigilant, car cette culture est bien souvent attaquée par la noctuelle et la piéride du chou. En cas de grosse attaque, nous faisons des passages à la main pour enlever ces ravageurs. Mais nous agissons principalement de manière préventive en réalisant une décoction de tanaïse (répulsif naturel).

Bonne surprise cette année, nous avons eu des chenilles de la piéride du chou infectés par des larves auxiliaires (=qui lutte contre les ravageurs). Après quelques recherches, nous nous sommes rendu compte qu'il s'agissait d'une mouche qui pond dans la piéride. Leurs larves se développent dans les chenilles et en sortent à maturité en tuant ces dernières. Ce phénomène permet une régulation naturelle des populations de piéride du chou.



Œufs piéride du chou



Noctuelle

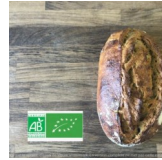
Afin de maintenir cet écosystème, notre objectif est de créer des habitats naturels pour cet insecte afin qu'il reste sur l'exploitation, et revienne d'année en année réguler nos ravageurs.

Dans cette optique nous allons cette année semer une bande de seigle, culture qui attire de manière naturelle les pucerons. L'idée est de créer un garde manger pour maintenir la présence des auxiliaires et ainsi protéger nos cultures futures.

## Nouveauté ! Formule pain chaque semaine !

Le pain Bio des Doub'sœurs de Longevelle sur Doubs arrive dans vos paniers à partir du 21 octobre.

3 types de pains sont proposés !



La meuline



Le grains



Le petit épeautre

**Abonnez-vous dès maintenant !**  
**Infos et tarifs en 2ème page de l'hebdo.**

### Rappel de nos offres permanentes:

#### Panier fruits

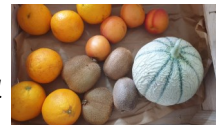
Depuis juin 2022, vous avez la possibilité d'avoir un panier fruits en plus de votre panier de légumes.

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.

#### 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€.**



### Soupe de potimarron



Couper 1 kg de potimarron en morceaux après avoir enlevé les pépins, mais sans l'avoir épluché.

Le mettre dans une casserole, recouvrir d'eau sans dépasser la hauteur du potimarron et faire cuire à basse température.

Ajouter 2 gousses d'ail écrasées et le sel en fin de cuisson. Mixer le tout. Présenter très chaud accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise

### Salade radis et pommes de terre

Cuire 4 pommes de terre dans de l'eau salée. Pendant ce temps, laver et éplucher environ 400g



de radis Ostergruss. Couper ensuite les radis en rondelles, ni trop épaisses, ni trop fines. Recouvrir de persil selon votre goût. Couper les pommes de terre en rondelles, de la même épaisseur que les radis. Les mélanger avec les radis.

Dans un bol, assaisonner le fromage blanc à l'aide de sel, de poivre et de vinaigre de framboise. Mélangez la préparation dans un saladier, avec les radis et les pommes de terre. Mettre au frais au moins 15min. C'est prêt à être dégusté !

**Bon appétit !**