



Nos marchés sur site



Nouveauté paniers

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

## L'HEBDO

Semaine 44

du 28 octobre au 01 novembre 2024

**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-ideas.fr](mailto:contact@jardins-ideas.fr)



**Vendredi 1er novembre**

En raison du vendredi 1er novembre férié :

les paniers du vendredi seront livrés **le jeudi en début d'après-midi sur votre point de dépôt habituel.**

**Il n'y aura pas de marché aux jardins le vendredi 1er novembre et samedi 2 novembre.**

Merci de votre compréhension.



Coloquintes

| LEGUMES            | Petit |                 | Moyen |                | Grand |               | Conseil de conservation   |
|--------------------|-------|-----------------|-------|----------------|-------|---------------|---|
| Courge musquée     | 1kg   | 2.40 €          | 1kg   | 2.40 €         | 1,2kg | 2.88€         | Quelques jours au frigo - sortie du sachet si besoin            |
| Pourpier           | 200g  | 2.00 €          | 210g  | 2.10 €         | 200g  | 2.00€         | Au frigo bien secs dans une boite hermétique                    |
| Chou Frisé         | 1 pce | 2.62 €          | 1 pce | 2.62 €         | 1 pce | 2.62 €        | Au frigo 1 semaine ou plus bien sec et séparé de ses feuilles   |
| Radis blanc Daïkon | 250g  | 0.83 €          | 300g  | 0.99 €         | 400g  | 1.32 €        | Au frigo 10 jours   |
| Poivron            | 300g  | 1.20 €          |       |                |       |               | 1 semaine au frigo  |
| Epinard            |       |                 | 600g  | 4.20 €         | 700g  | 4.90 €        | Cuisiner rapidement ou 1 ou 2 jours blanchi                     |
| Carottes           |       |                 |       |                | 650 g | 1.89 €        | 1 semaine au frais ou frigo                                     |
| Pomme de terre     |       |                 | 500 g | 1.15 €         | 600g  | 1.38 €        | Plusieurs semaines dans un endroit frais à l'abri de la lumière |
| <b>TOTAL</b>       |       | <b>9.05 € €</b> |       | <b>13.46 €</b> |       | <b>16.99€</b> |   |



Depuis quelques années, tout le monde a —ou pense avoir— à l'esprit ce qu'est l'Agriculture Biologique. Mais est-ce vraiment si clair et évident ? Au détour de conversations, nous nous apercevons que l'évidence masque parfois bien des interrogations. Nous proposons ici de rappeler quelques principes de base qui guident l'Agriculture Biologique.



Logo français qui atteste de la certification Biologique



Logo Européen Agriculture Biologique

### Utilisation de techniques de culture naturelles

Contrairement aux méthodes conventionnelles, le maraîchage bio privilégie les techniques de culture naturelles qui ne font pas appel aux produits chimiques de synthèse. Par exemple, les agriculteurs bio utilisent des engrais organiques comme le compost et le fumier, ainsi que des méthodes de lutte biologique pour prévenir, parfois lutter contre les ravageurs et les maladies. Les adventices (dites mauvaises herbes) sont enlevées manuellement ou mécaniquement, ce qui prend assurément plus de temps que le désherbage par herbicides! Nous utilisons néanmoins le maximum de moyens et techniques pour limiter l'enherbement (bâches, couverts végétaux etc.)

### Rotation des cultures

Elle consiste à alterner les cultures dans le temps et dans l'espace afin de prévenir l'appauvrissement des sols et de réduire les risques de maladies et de ravageurs. Par exemple sur une parcelle, nous cultivons des légumes-racines (carottes, pommes de terre) une année, puis des légumes-feuilles (laitue, épinards) l'année suivante.

### Protection de la biodiversité

Le maraîchage bio favorise la préservation de la biodiversité en créant des habitats favorables aux auxiliaires naturels et en évitant l'utilisation de pesticides qui peuvent nuire aux insectes pollinisateurs et aux organismes bénéfiques pour les cultures. Par exemple, les maraîchers bio peuvent planter des haies fleuries pour attirer les insectes pollinisateurs ou installer des nichoirs pour les oiseaux insectivores. L'un des grands principes de l'agriculture bio est de nourrir les sols et pas la plante directement.

Pour ce faire, nous utilisons du fumier de vache ou de cheval que nous récupérons dans des fermes à proximité. Pour les cultures gourmandes, nous utilisons avec parcimonie de l'engrais en bouchons, afin d'éviter de sur-fertiliser ou sous-fertiliser ce qui déséquilibrerait nos sols. L'objectif est toujours de se rapprocher au maximum d'un cycle naturel !

Depuis 3 semaines nous accueillons Léa aux jardins, une stagiaire en formation à Valdoie en BPREA maraîchage Bio (brevet professionnel responsable d'exploitation agricole).



C'est une reconversion professionnelle pour elle qui a été éducatrice spécialisée ces dernières années. Son projet est de créer une ferme diversifiée, avec du maraîchage, de l'élevage et de l'accueil pédagogique.

Elle est ravie de son stage aux jardins et de l'accueil de l'équipe ! Nous lui souhaitons une belle réussite dans son parcours.

## Vente de Pomme de terre

Pomme de terre variété Charlotte (chair ferme) ou Monalisa (chair tendre) en sac de 10kg  
Origine : Haute-Saône

**22.5€ le sac de 10kg**  
Soit 2.25€/kg

Livré avec vos paniers sur votre point de dépôt à partir de la semaine 44.

### Pour commander :

- Par téléphone 03 81 92 61 80
- par mail [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)
- ou directement sur <https://jardinsidees.cocagnebio.fr>



**A NOTER : D'ici 15 jours, nous vous proposerons une vente de pomme d'Alsace !!**



### Lasagne de courge

Pour 4 personnes

- 9 Feuilles de lasagnes—500 ml de lait
- 200g de champignons de paris ou autre
- 300g de courge—60g de fromage râpé
- 50g de farine—1 c à café de muscade
- 50g de beurre



Eplucher et couper la courge en morceaux. La cuire 15 à 20 mn de préférence à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. Egoutter et mixer.

Mettre fondre le beurre, ajouter la farine et ajouter le lait chaud pour obtenir une béchamel liquide. Saler, poivrer et ajouter la muscade.

Ajouter la purée de courge à la béchamel. Faire tremper les champignons secs ou égoutter les champignons au naturel.

Dans un plat allant au four, monter le plat en alternant les couches suivantes : Une de béchamel au fond du plat, trois plaques de lasagnes sèches, une couche de champignons. Continuer ainsi et terminer par la béchamel et le fromage râpé.

Cuire 45mn au four à 200°

Astuce : Vous pouvez remplacer les champignons par des épinards ou tout autre légume vert de votre choix

### Salade de pomme de terre et pourpier

- 4 pommes de terre
- Pourpier
- Huile olive
- 2 échalotes—sel et poivre
- Vinaigrette



Eplucher les pommes de terre et les cuire à la vapeur.

Laver et enlever les grosses tiges du pourpier et ne garder que les tiges fines. L'émincer au couteau ou le couper au ciseau.

Préparer une vinaigrette avec une grosse cuillère de moutarde, 1 c à soupe de vinaigre de pomme, 1 à café de balsamique et 3 c à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Émincer les échalotes, les ajouter aux pommes de terre refroidies, au pourpier et à la vinaigrette.

Variante : Vous pouvez aussi cuisiner le pourpier en omelette. L'émincer comme ci-dessus—faire revenir un oignon, y ajouter le pourpier et y casser vos œufs

**Bon appétit !**