



Nos marchés sur site



Nouveauté paniers

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

## L'HEBDO

Semaine 45  
du 4 au 8 novembre



Récolte du jour !! Un énorme radis daïkon !

**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)



**Mardi 12 novembre**

En raison du lundi 11 novembre férié :

les paniers du mardi  
seront livrés **l'après-midi sur votre point de dépôt habituel.**

Merci de votre compréhension.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Butternut	700g	1.89€	1.4kg	3.78€	1.4kg	3.78€	Entier 2 semaines dans un endroit frais et sec
Mesclun			300g	3€	300g	3€	Au frigo bien secs dans une boîte hermétique
Chou chinois	1	3.10€	1	3.10€	1	3.10€	5 jours au frigo
Navet boule d'or			200g	0.56€	400g	1.12€	1 semaine au frigo
Poivron					300g	1.20€	1 semaine au frigo
Epinard	500g	3.50€					Cuisiner rapidement ou 1 ou 2 jours blanchi
Poireau			600g	2.39€	1kg	3.90€	1 semaine au frigo
Echalote	120g	0.54€	150g	0.67€	200g	0.90€	Plusieurs semaines dans un endroit frais à l'abri de la lumière
<b>TOTAL</b>		<b>9.03€</b>		<b>13.50€</b>		<b>17€</b>	



Nous avons terminé la récolte des radis et navets opération qui a été effectuée à la main, est rendue moins compliquée cette année grâce aux sols mouillés.

Par ailleurs nous commençons la récolte des carottes, mais pour cette culture une récolte manuelle est beaucoup plus fastidieuse. Pour cette opération, nous utilisons donc une lame souleveuse (outil tracté avec lame) qui passe sous la terre et en dessous des carottes pour les sortir de terre. Cet outil permet un gain de temps conséquent. En revanche il nécessite une terre plutôt sèche et un enherbement pas trop important. Il faut compter environ 10 jours de travail pour récolter toutes nos carottes de la saison !



Outil tracté avec lame

Dans une autre partie de l'exploitation et sous tunnel, nous avons réalisé toutes nos plantations de salades pour l'hiver. Lorsqu'on plante des salades à cette saison de l'année il faut anticiper le temps de pousse, car celles-ci mettent environ 5 mois à arriver à maturité contre 3 en été.

À cette époque nous devons aussi être vigilants quand aux éventuelles gelées, et ne pas manipuler ou récolter celles-ci en période de gel.

### Formule pain chaque semaine !



Le pain Bio des **Doub'sœurs de Longeville sur Doubs** est disponible dès à présent en option dans vos paniers. La meuline, le grains ou le petit épeautre !

**Pour tester les pains, nous vous proposons une formule découverte sur 3 semaines !**

**Demandez-nous le formulaire ou abonnez-vous dès maintenant !**

### Vente de Pomme

**Variété Karneval: acidulée à cuire et croquer**

**Variété Ladina: Sucrée acidulée, très juteuse**

Origine : Alsace

**16€ le sac de 5kg**

**Soit 3.20€/kg**

Livré avec vos paniers sur votre point de dépôt à partir de la semaine 46.

**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>



### 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>



### Gratin de butternut et pomme de terre

Pour garder le bon goût de noisette du butternut, mettez une plus grande proportion de celle-ci par rapport à la pomme de terre.

Epluchez 800g de butternut et 500g de pomme de terre. Evidez le butternut et coupez-la en morceaux et faites de même avec les pommes de terre.



Faites cuire dans une cocotte pendant 10-20mn (départ eau bouillante). Dans une sauteuse, faites revenir des échalotes et une gousse d'ail dans de l'huile. Ajoutez les légumes égouttés et faites revenir 5-10mn. En dernière minute ajoutez 60cl de crème liquide, 80g de parmesan, du sel du poivre et un peu de muscade.

Dans un plat au four, versez la préparation et parsemez de fromage râpé.

Faites cuire au four pendant 20-25mn à 200°C.

Ajoutez des feuilles de persil ou de ciboulette au moment de servir.

### Wok de chou chinois



Lavez le chou et un oignon ciboule.

Emincez l'oignon et les tiges blanches du Pak Choi et réservez les feuilles.

Epluchez et émincez deux gousses d'ail ainsi qu'un morceau de gingembre de 3cm, coupez-le en 4

morceaux.

Dans une poêle, faire revenir à feu doux l'ail, l'oignon et le gingembre dans de l'huile de tournesol.

Ajoutez les tiges de chou finement émincées, arrosez de citron et d'un peu de bouillon et laissez cuire 15mn. Ajoutez ensuite les feuilles vertes et faites cuire encore 5mn.

Enlevez le gingembre, ajoutez une sauce à base avec de la sauce soja, des graines de sésames et un peu de piment selon vos goûts.

Servez chaud avec un poisson comme du saumon ou de la truite.