

## L'HEBDO

Semaine 49  
du 2 au 6 décembre 2024



Chou Deadon



### 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



### Vacances de Noël

Les Jardins d'IDÉES  
seront fermés

**Du samedi 21 décembre au**  
**Dimanche 5 janvier 2024 inclus**

Il n'y aura ni marché ni  
livraisons de paniers pendant  
cette période



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Potimarron			900g	2.70€	1.4kg	4.20€	4/5 courges au frigo si découpé
Chou frisé	1	3.40€	1	3.40€	1	3.40€	1 semaine au frigo
Côte de bette	500g	1.90€	400g	1.52€	450g	1.71€	3/4 jours au frigo
Mesclun					200g	2€	3/4 jours au frigo
Celeri rave	300g	0.84€					1 semaine au frigo
Carotte	650g	1.89€	1.2kg	3.48€	1kg	2.90€	1 semaine au frigo
Radis noir	300g	0.99€	400g	1.32€	300g	0.99€	1 semaine au frigo
Echalote			250g	1.13€	400g	1.85€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière
<b>TOTAL</b>		<b>9.02€</b>		<b>13.55€</b>		<b>17.05€</b>	



## Actualités jardins

La semaine dernière, Lucie encadrante technique maraichère a suivi pendant 2 jours la formation SST (sauveteur secouriste au travail). Cette formation prépare les employés à intervenir efficacement en cas d'accident ou de situation d'urgence sur leur lieu de travail. À l'issue de la formation, Lucie a reçu un certificat attestant de sa capacité à exercer le rôle de sauveteur-secouriste du travail.



Comme déjà évoqué dans un précédent hebdo, nous avons terminé la récolte des courges courant octobre, mais contrairement à ce que l'on peut penser, la conservation de celles-ci peut s'avérer délicate. Afin de les conserver plusieurs semaines ou mois, il faut privilégier un endroit sec, ventilé et à une température douce. Mais même si tous ces facteurs sont réunis, la météo pluvieuse ou les chocs lors de la récolte ou du transport peuvent altérer leur durée de conservation. Comme beaucoup de maraîchers cette année, nous rencontrons cette problématique et préférons donc transformer une bonne partie de notre récolte de butternut (environ 700kg) en soupe. Une bonne façon de ne pas gâcher et de vous faire profiter de celle-ci sous une autre forme!

### RAPPEL

**Les fêtes approchent et vous avez besoin de plus de légumes ?**

**Pensez à doubler vos paniers !**

Pour profiter de nos légumes pendant les fêtes et anticiper la fermeture annuelle des Jardins, vous avez la possibilité de doubler vos paniers !

Vous pouvez le faire sur votre espace adhérent ou nous contacter au 03 81 92 61 80 ou via [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



**Les fêtes approchent, offrez à vos proches un cadeau local, bio et solidaire !**



**Bon cadeau de 4 paniers de légumes des Jardins d'IDÉES pour faire découvrir à vos proches des légumes bios locaux et solidaires sur l'un de nos 24 points de dépôts !**

- **Bon cadeau pour 4 petits paniers : 36€**
- **Bon cadeau pour 4 moyen paniers : 54€**
- **Bon cadeau pour 4 grands paniers : 68€**

Vous pouvez commander en ligne, par mail ou téléphone. Les bons cadeaux vous seront envoyés

## Vente complémentaires

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



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

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

**Pour commander :**

→ Par téléphone 03 81 92 61 80



## Recettes

### Salade à la japonaise

Râpez deux radis noirs et 4 carottes  
Faites une vinaigrette avec 5cl de vinaigre de riz, ajoutez une 1/2 cuillère à café de sucre et un peu de sel  
Mélangez avec les légumes, ajoutez du sésame grillé et servez.



### Céleri-rave rôti aux épices

Pelez un céleri-rave et découpez-le en morceaux de 3cm de largeur. Dans un grand saladier, déposez les morceaux et ajoutez 2 c à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de curry et 1 c. à soupe de sirop d'érable, du sel et du poivre. Bien mélanger.

Étalez le tout sur une plaque avec du papier sulfurisé et cuire au four pendant 45mn. Les morceaux doivent être cuits mais encore un peu fermes et dorés.



### Riz pilaf aux bettes

Coupez-en tout petits tronçons la partie blanche de 300g de blettes. Coupez la partie verte en lanières.

Pelez et hachez un gros oignon, faites-le revenir dans 40g de beurre.

Ajoutez les tronçons de carde (la partie blanche), faites cuire 10mn puis ajoutez les feuilles. Refaites cuire 5mn.

Ajoutez 300g de riz et verser 2 fois le volume du riz en eau (mesurez le riz avec un verre avant de le mettre pour pouvoir mesurer l'eau ensuite).

Couvrez et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Salez, poivrez et servez.



**Bon appétit !**