

## L'HEBDO

Semaine 4 du 20 au 24 janvier 2025



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)



Avec vos paniers

### Vente complémentaire

**Pomme de terre** variété Monalisa (chair tendre) en sac de 10kg - 22.50 € le sac  
Origine : Haute-Saône



Livré avec vos paniers sur votre point de dépôt

**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>



Cotoneaster

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Pomme de terre	900g	2.16€	800g	1.92€	1kg	2.40€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône
Poireau	650g	2.54€	800g	3.12€	800g	3.12€	1 semaine au frigo
Betterave cuite	1 pce	2.00€	1 pce	2.00€	1 pce	2.00€	Date sur emballage et 3 jours après ouverture du sachet. Origine: France
Salade	1 pce	1.30€	1 pce	1.30€	1 pce	1.30€	3/4 jours au frigo
Radis noir	300g	0.99€	300g	0.99€	500g	1.65€	1 semaine au frigo
Carottes			350g	1.02€	1kg	2.90€	1 semaine au frigo
Cresson			200g	2.08€	200g	2.08€	1 semaine au frigo
Echalote			240g	1.08€	300g	1.35€	Plusieurs semaines au frais
<b>TOTAL</b>		<b>8.99€</b>		<b>13.51€</b>		<b>16.80€</b>	



Les jardins se réveillent ce matin avec des températures négatives, nous espérons que nos essais de repiquages précoces sous tunnel ne vont pas pâtir de cette météo.

Pour avoir des légumes plus tôt dans la saison, nous avons testé une nouvelle méthode fin décembre sur les pieds de petits pois. Habituellement, nous les semons à la fin du mois de janvier.

Ici nous avons mis en terre les plants plus tôt, en ajoutant un voile pour les protéger.



*Petits pois juste après plantation*

Ces essais sont délicats et incertains car les plants vont subir le froid, le manque de luminosité et d'aération. Et dans ces conditions s'il pleut trop ils pourront également s'abîmer.

Nous utilisons cette culture pour gagner en précocité. Si elle est concluante, nous en ferons de même avec les pieds de tomates que nous planterons mi-mars au lieu de mi-avril. Les températures glaciales de cette semaine tombent bien finalement, car si les petits pois tiennent, le test sera a priori réussi.

Ils pourront ensuite poursuivre leur croissance en grimpant à leur aise sur les filets comme le montre la photo ci-dessus.



*Filets support*

Parallèlement à ces tests nous avons lancé les premiers semis de 2025 pour le chou-rave, la salade et le persil.

D'ici trois semaines nous pourrons commencer les repiquages. Pour les salades ce seront les dernières sous serres, les plantations suivantes se feront en

plein champ.

Comme nous l'avons mentionné au fil des semaines, l'année 2024 a été compliquée pour le maraîchage. Nous avons eu beaucoup de pluie jusqu'à la fin du mois de juillet, un été clément mais court et une fin de saison médiocre. Nos légumes de conservation ne se garderont pas longtemps et nous prévoyons quelques achats pour compléter vos paniers avant l'arrivée des légumes nouveaux.

Nos tests de plantation précoce, si fructueux, devraient nous permettre d'augmenter le taux d'occupation des serres et ainsi vous proposer une gamme de légumes issus de notre production plus étendue.

Les légumes que nous choisissons d'acheter pour mettre dans vos paniers, comme les endives du Nord cette semaine, sont des variétés que nous aimerions cultiver aux jardins d'ici 2 ou 3 ans. N'hésitez pas à nous faire des retours sur nos choix.



## Portrait



Stéphane a commencé à travailler à l'âge de 18 ans, dans divers domaines comme l'industrie et le bâtiment.

Il est entré aux jardins il y a déjà une année, avec un projet de reconversion dans le maraîchage.

Après avoir été au désherbage et semis, il est depuis quelques mois en charge des préparations de commandes (professionnelles et autres). Il accompagne également l'équipe de préparation de vos paniers chaque matin. Des postes clés aux jardins !



### Sirop de radis noir pour la toux grasse

*(Recette d'Esther, adhérente panier)*

*Saviez-vous que le radis noir était un bon allié pour la toux grasse ?! En effet, il est expectorant et va naturellement aider le corps à désencombrer les bronches.*

*Le radis noir est aussi riche en vitamine C et en antioxydants.*

Couper un radis noir en tranches ou en cubes  
Dans un plat, disposez les bouts de radis noir et recouvrir de sucre (de poids équivalent au radis).  
Laissez macérer toute une nuit voir 24h.  
Recueillir le jus et mettre dans une bouteille, il se conservera plusieurs jours au frigo.  
Vous pouvez prendre une c. à café pure ou dans de l'eau chaude.



### Poireau mimosa

**Pour une entrée : comptez 1 ou 2 poireaux par personne**

Préchauffez le four à 160°.

Coupez les poireaux pour garder le fut blanc et un peu de vert. Gardez les restes de vert pour une soupe (vous pouvez les congeler). Laver minutieusement les poireaux et séchez-les. Badigeonnez-les d'huile d'olive et déposez les poireaux sur une plaque avec un papier cuisson.  
Enfournez pour 45mn à 160°.

Pendant ce temps faites cuire des œufs 10mn à l'eau bouillante. Refroidissez-les sous l'eau et écaillez-les. Ecrasez-les avec une fourchette.

Préparer une vinaigrette avec de la moutarde, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Une fois les poireaux cuits, sortez-les du four et faites tiédir.

Placez-les sur un plat et coupez légèrement dans la longueur pour les ouvrir. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez d'œufs.

