



Nos marchés sur site



Avec vos paniers

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

## L'HEBDO

Semaine 5 du 27 au 31 janvier 2025



Premières pousses de jonquilles

**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)

### Vente complémentaire

**Pomme de terre** variété Agria (chair tendre) en sac de 10kg - 22.50 € le sac

Origine : Haute-Saône

**Pomme de terre** variété

Twinner (chair ferme) 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>

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
	Quantité	Prix	Quantité	Prix	Quantité	Prix	
Pomme de terre	900g	2.16€	800g	1.92€	1,1kg	2.64€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône Variété Agria
Carottes	500g	1.45€	450g	1.31€	1kg	2.90€	1 semaine au frigo
Chou blanc	1 pce	3.00€	1 pce	3.00€	1 pce	3.00€	1 semaine au frigo— Origine France
Navet violet	400g	1.12€	400G	1.12€	500g	1.40€	1 semaine au frigo
Salade	1 pce	1.30€	1 pce	1.30€	1 pce	1.30€	1 semaine au frigo
Confiture de Mûres			1 pce	3.40€	1 pce	3.40€	1 année à température ambiante
Panais			400g	1.48€	650g	2.41€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.03€</b>		<b>13.53€</b>		<b>17.05€</b>	



L'équipe des Jardins débute la semaine dans un redoux bien humide mais néanmoins plus agréable pour le travail extérieur.

Celui-ci devrait permettre aux cultures de se « décontracter » un peu et ainsi se développer davantage dans les jours à venir. Les petits pois comme les jeunes semis de carottes, notamment, voient d'un bon œil l'éloignement des températures négatives qui pourraient leur être fatales. La vigilance reste néanmoins de mise pour plusieurs semaines encore.



Carottes avant désherbage



Carottes après désherbage

Les interventions en plein champs étant peu importantes en saison hivernale, les cultures en tunnel sont bichonnées, comme les carottes du tunnel 1 dont la concurrence des adventices (=mauvaises herbes) à été « éradiquée », au moins pour quelques semaines.

Plus loin dans un des tunnels d'épinard, du broyat a été mis en place dans les passe-pieds, ce qui permet de limiter l'enherbement comme d'apporter du carbone au sol sur du long terme. Petite cerise sur le gâteau, le rendu est plutôt esthétique et il est toujours agréable de travailler dans un beau contexte ou de terminer un chantier avec une belle allure!



Tunnel d'épinard



Six salariés ont débuté la semaine dernière une action d'accompagnement en lien avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

Le programme « Une parenthèse pour moi », initié par la MSA de Franche-Comté, s'adresse aux ressortissants agricoles et ruraux traversant des périodes de fragilité personnelle, professionnelle ou sociale. Il propose des ateliers collectifs structurés en 5 séances hebdomadaires de 2h30, animés par un travailleur social spécialisé en coaching santé et bien-être. Ces ateliers, organisés dans une atmosphère conviviale et bienveillante, visent à renforcer l'estime de soi, la confiance en soi et les compétences en communication.

Chaque participant est invité à identifier et mobiliser ses propres ressources pour retrouver un équilibre et mieux gérer les événements de la vie : changements familiaux, professionnels, de santé ou environnementaux. L'accompagnement se veut un espace de réflexion, d'échange et de mise en pratique, permettant de surmonter les difficultés avec sérénité. Ce programme incite à prendre soin de soi, à se ressourcer et à redevenir pleinement acteur de son quotidien.



### Pot au feu végétarien

Pour 4 personnes

2 panais, 2 carottes,

2 navets, 1 oignon,

4 gousses d'ail,

150g de pois chiches cuits,

une pointe de couteau de piment d'Espelette, sel et poivre.



Eplucher et couper les légumes en gros dés. Faire revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans 20 g de beurre ou 2 c à soupe d'huile.

Ajouter les légumes et les pois chiches égouttés.

Couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 30 minutes.

Ajouter du persil ou cerfeuil frais émincés, la pointe de piment et servir immédiatement.

### Röstis de panais, carotte et pomme de terre

Pour 4 personnes

1 pomme de terre

2 panais - 2 carottes

1 c à soupe de cumin

1 c à soupe de maïzena

50 g de comté râpé.

Huile olive—2 œufs



Laver, éplucher et râper les légumes. Battre les œufs avec le cumin, le sel, le fromage et la maïzena. Ajouter les légumes râpés. Mettre de l'huile dans une poêle, mettre une cuillère à soupe des légumes, aplatir en galette et cuire 5 minutes de chaque côté. Servir avec une crème aux herbes.

**Bon appétit !**