



Nos marchés sur site



Avec vos paniers

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

L'HEBDO

Semaine 6 du 3 au 7 février 2025



Feuille de murier

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

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
- ou directement sur <https://jardinsidees.cocagnebio.fr>

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Pomme de terre	500g	1.20€	1.1kg	2.64€	1kg	2.40€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône Variété Agria
Epinard	500g	3.50€	700g	4.90€	800g	5.60€	Quelques jours au frigo. Se congèle bien, les blanchir 1mn
Salade	1 pce	1.30€	1 pce	1.30€	1 pce	1.30€	1 semaine au frigo
Carottes	700g	2.03€	800g	2.32€	800g	2.32€	1 semaine au frigo
Radis rouge	300g	0.99€	300g	0.99€	300g	0.99€	1 semaine au frigo
Cèleri-branche			100g	0.49€	100g	0.49€	1 semaine au frigo
Oignon jaune			240g	0.86€	270g	0.98€	Plusieurs semaines dans un endroit sec, frais et sans lumière
Roquette					290g	2.92€	Quelques jours au frigo.
TOTAL		9.02€		13.50€		17€	



Désherbage du champ de fraises

Une équipe s'attelle actuellement à désherber le champ de fraises, afin de permettre aux plants d'avoir de l'espace et de limiter la concurrence avec les adventices (mauvaises herbes), mais aussi d'enlever les stolons.

Nous avons actuellement 10 ares de fraises, dont c'est la 3ème et dernière année de production. En effet, au delà de cette durée, les plants périssent et les quantités produites baissent significativement.

La récolte de cette année (mai/juin) sera la dernière et les plants seront arrachés dès que tous les fruits seront récoltés.

Nous rachèterons des plants pour les planter dès juillet sur une nouvelle parcelle de 10 ares. Les fraises sont une des rares cultures pour laquelle nous ne faisons pas nos plants. En effet, la



Plant de fraise

réglementation est très stricte et nous n'avons ni l'agrément ni les infrastructures nécessaires pour produire nous même nos plants.



Semis de chou

Semis en cours

Les choux chinois et choux pointus, prévus en avril dans vos paniers, ont été semés il y a une quinzaine de jours. Les graines ont déjà bien levé et sont bien au chaud sous un voile (P17) sous la serre à semis. L'avantage du chou, c'est qu'il n'y a pas besoin de table chauffante, il lève même avec des températures fraîches.



Le réseau Cocagne, qui regroupe les Jardins de Cocagne en France (dont nous faisons partie), et la Fédération nationale des Banques Alimentaires ont conclu un accord en 2023 sur une action de coopération commune. Des fonds publics spécifiquement liés à l'achat de denrées locales et bios ont été débloqués pour les structures de l'aide alimentaire.

En 2023-2024 nous avons donc livré 27 tonnes de légumes à la Banque Alimentaire de Bourgogne Franche-Comté, légumes qui sont parties alimenter les différentes antennes de la région (Montbéliard, Pontarlier, Besançon etc...). Nous sommes actuellement 3 Jardins de Cocagne à livrer des produits sur l'antenne régionale, avec un objectif de 40 tonnes livrées en 2025.

Les légumes sont ensuite distribués aux structures d'aide alimentaire (secours populaire, CCAS, croix rouge etc...) et leurs bénéficiaires peuvent profiter des légumes bios et locaux.



Activité salariés

La semaine dernière, 7 personnes ont visité les jardins en vue d'une intégration mi-février. L'objectif est d'arriver à une équipe de 40 personnes fin mars, pour la nouvelle saison à venir.

Des changements ont aussi lieu dans l'équipe permanente, dont nous vous dirons tout la semaine prochaine !



Tzatziki de radis 5 minutes top chrono...!

Ingrédients : 500 g. de radis, 1 grosse échalote, 2 c. à soupe de crème de soja (ou de riz ou de crème fraîche), 2 c. à café d'huile d'olive, sel, poivre.



Préparation :

Lavez et épluchez les radis, coupez-leur la queue. Dans un mixer ou un mini hachoir, incorporez tous les ingrédients et mixez, mais pas trop finement. Ajustez l'assaisonnement et vous n'avez plus qu'à déguster votre préparation avec des toasts ou des petits légumes à tremper.

Pomme de terre au céleri branche

Pour 2 personnes

100g céleri branche
4 pommes de terre
Sel, huile d'olive



Lavez le céleri branche, épluchez-le (bien enlevez les fils) et coupez-le en tout petit dés.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les également en petit dés.

Prenez une sauteuse avec couvercle, et qui n'attache pas de préférence, versez l'huile, y faire revenir les légumes. Dès que cela grésille, ralentissez mais pas trop, pour que ça continue de rissoler légèrement. Salez et mouillez avec un peu d'eau, 1 cuillère à soupe environ, couvrir et laissez cuire 1/2 heure.

Bon appétit !