



Nos marchés sur site



Avec vos paniers

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

## L'HEBDO

Semaine 7 du 10 au 14 février 2025



Viorne à feuilles ridées

**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
Pourpier	170g	1,70€	190g	1,90€	220g	2,20€	Quelques jours au frigo
Chou frisé	1 pièce	3€	1 pièce	3€	1 pièce	3€	1 semaine au frigo
Carottes	670g	1,94€	920g	2,67€	1kg	2,90€	1 semaine au frigo
Pomme de terre	600g	1,44€	900g	2,16€	1kg	2.40€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône Variété Agria
Echalote	200g	0,90€					Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière
Endivette			400g	2,48€	600g	3,72€	1 semaine au frigo. Origine France
Salade			1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	1 semaine au frigo
Topinambour					500g	1,50€	Laisser dans le sachet kraft au frigo, 1 à 2 semaines au frigo.
<b>TOTAL</b>		<b>8,98€</b>		<b>13.51€</b>		<b>17,02€</b>	



## Semis de poireau

Chaque année à partir de février, nous préparons nos plants de poireau. Pour cela nous semons « en pépinière », c'est-à-dire sous tunnel et sur une couche de 5cm de compost fin. Cette couche de compost permettra d'éviter la levée de mauvaises herbes (adventices). En effet, la graine de poireau met du temps à germer et il faut absolument éviter la concurrence avec d'autres plantes.



Semoir manuel

On sème à l'aide d'un semoir manuel (voir photo) qui doit être poussé comme un chariot et qui permet d'avoir une forte densité de semis, ce que nous ne

pourrions avoir avec un semoir pneumatique attelé à un tracteur.



Graines de poireau

Comme vous pouvez le voir sur la photo ci-contre, les graines de poireau sont noires et comme on sème sur du compost noir, on ne peut pas vérifier ce qui est fait au fur et à mesure. Il

faudra attendre les premières levées pour constater le bon (ou non!) travail. Nous avons semé près de 100 000 graines sur 3 ares, ce qui devrait nous fournir assez de plants pour 1 hectare de plein champ.

D'ici 1 mois, les équipes commenceront à désherber quand les plants de poireau seront assez grands pour les distinguer des adventices.

Fin mai, on les enlèvera pour les planter en pleine terre dans notre futur champ de poireau. On coupera à cette occasion un peu de vert du poireau et on taillera les racines pour une meilleure reprise.

## Semis de tomate

Cette année encore, nous testons la culture de tomates précoces, avec comme objectif de les repiquer mi-mars dans les tunnels et d'avoir une récolte le plus tôt possible sous nos latitudes, soit début juillet.

Nous avons semé des graines en plaque alvéolée que nous avons mis sur une table chauffante couverte d'un double voile. Dès qu'il y aura une levée de 3-4 cm, nous enlèverons les semis des tables chauffantes, mais les laisserons sous voile puis nous repiquerons en pot au bout de 3 semaines de semis.

La variété est Cindel, que l'on nous a conseillé comme une

## Equipe permanente

Comme nous vous l'annoncions dans l'hebdo de la semaine dernière, il y a eu un peu de mouvement dans l'équipe permanente :



Virginie est la nouvelle responsable des Jardins. Elle remplace Gérald qui a basculé sur d'autres projets (voir ci-dessous). Elle est arrivée en septembre en tant qu'encadrante technique et a basculé sur la mission de responsable début février.

Gérald va maintenant travailler sur des projets en lien avec l'accessibilité alimentaire. Parmi eux : la structuration de filières entre les producteurs locaux et les associations d'aide alimentaire (qui inclut notamment le partenariat avec la Banque Alimentaire dont nous vous parlons régulièrement), un projet d'épicerie mobile qui circulera en milieu rural et dans les quartiers prioritaires ainsi que le développement des paniers solidaires.



Julia est de retour de congé parental après avoir accouché d'une 2ème petite fille en mai 2024.

Pauline, qui avait assuré l'intérim pendant son absence, a fini son contrat depuis quelques semaines aux Jardins, nous lui souhaitons une bonne continuation !



## Chou frisé aux saucisses

Pour 4 personnes

**Ingrédients :** 1 chou frisé, 1 oignon, 2 saucisses de Montbéliard, huile, sel

### Préparation :

Dans une cocotte, faites bouillir de l'eau avec du gros sel.

Coupez le chou en 4, retirez le trognon, émincez et rincez à grandes eaux. Blanchir le chou 20 mn à partir de l'ébullition. Jetez l'eau de cuisson et égouttez le chou. Dans la même cocotte, faites dorer l'oignon émincé avec un peu d'huile. Ajoutez le chou et posez les saucisses dessus.

Recouvrir au 3/4 d'eau et laissez cuire à feu moyen pendant 1h en vérifiant la cuisson.



## Omelette pourpier et ricotta

Pour 2 personnes

**Ingrédients :** 150 g de pourpier, 4 Œufs, 130 g de ricotta, 10 g de beurre, 2 Cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 Pincée de piment d'Espelette, Sel et poivre

### Préparation :

Laver et sécher le pourpier. Battre les œufs en omelette dans un saladier. Assaisonner.

Faire chauffer 2 cuillerées d'huile et de beurre dans une grande poêle anti-adhésive.

Verser les œufs battus et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit pris.

Répartir ensuite sur le dessus la moitié du pourpier et la ricotta puis saupoudrer de piment d'Espelette.

Finir la cuisson de l'omelette sur feu très doux, jusqu'à ce que le dessus soit pris.

Servir sans attendre avec le reste du pourpier assaisonné d'un trait d'huile d'olive, d'un peu de sel et de poivre.



**Bon appétit !**