

## L'HEBDO

Semaine 9 du 24 au 28 février 2025



Les premières jonquilles de l'année !



### 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

## Zoom sur ... le Cresson !

Le cresson est une plante de la famille des crucifères, comme le chou et le colza.



Il est source de fer et de calcium et est riche en provitamine A, qui permet de former la vitamine A bonne pour la peau, les yeux et le système immunitaire.

Il existe 2 types de cresson : le cresson de fontaine et le cresson alénois. C'est ce dernier que vous retrouvez dans vos paniers cette semaine (et la semaine prochaine pour les petits).

Il peut se manger cru, en salade, ou cuit, notamment en soupe.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	Quelques jours au frigo
Epinard	400g	2.80					1 semaine au frigo
Pomme de terre	700g	1.68€	1kg	2.40€	1.25kg	3€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône. Variété Byzance
Radis noir	300g	0.99€	500g	1.65€	500g	1.65€	Quelques jours au frigo
Chou vert	600g	2.25€	1kg	3.75€	1kg	3.75€	1 semaine au frigo
Cresson			170g	1.77€	200g	2.08€	Quelques jours au frigo
Céleri-rave			800g	2.64€	900g	2.97€	1 semaine au frigo. Origine Alsace
Oignon rouge					570g	2.22€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine France
<b>TOTAL</b>		<b>9.02€</b>		<b>13.51€</b>		<b>16.97€</b>	

## Re-bâchage d'un tunnel

Ce lundi après-midi, le grand chantier était le rebâchage du tunnel n°2.



*Le tunnel avant le chantier voisin !*

Suite à un des nombreux vents forts de l'année 2024, la bâche de 1000m<sup>2</sup> de ce tunnel s'est envolée chez le

Elle a aussi emporté avec elle les volets mécaniques qui sont sur les côtés du tunnel.

Nous attendions des nouvelles de l'assurance pour recevoir le dédommagement. Dès que nous avons eu le feu vert, nous avons donc commandé une nouvelle bâche et nous nous sommes chargés de la monter.

Pour cela il faut que les conditions météorologiques soient optimales : très peu de vent (avec une bâche de 1000m<sup>2</sup> un peu de vent pourrait la transformer en montgolfière!), pas de pluie, et une température entre 15 et 20°C.

En effet, la chaleur influe sur la dilatation de la bâche et il ne faut pas qu'elle se déforme.



*La mise en place de la bâche*

Nous avons donc mobilisé toute la force vive des Jardins ! Les 3 encadrants, les 17 salariés et Sébastien, le chef d'orchestre à la manœuvre ! C'est un travail qui demande de la coordination entre tous, de la force et beaucoup d'attention. Tous s'est bien passé et ce tunnel pourra déjà accueillir la semaine prochaine les plants de courgette primeur !



*La bâche est installée, il reste encore à fixer la bâche dans le sol*

## Ça sent le printemps !

Le redoux des derniers jours ainsi que les quelques rayons de soleil qui l'ont accompagné nous ont fait du baume au cœur !

La nature se réveille doucement et nous avons hâte de retrouver les beaux jours.

Quelques photos des Jardins à cette période :



*Forsythia en fleur*



*Bourgeon de cassis*



*Primevères*

## Salade radis noir/carotte à la japonaise

### Pour 4 personnes

2 radis noir  
4 carottes  
5cl de vinaigre de riz  
2 cs de sucre  
Graine de sésame et ciboulette



Eplucher les radis noir et les carottes. Râper tous les légumes et réserver au frais.

Mélanger le vinaigre avec le sucre jusqu'à ce que ce dernier soit fondu.

Sortir les radis et carottes et mélanger. Ajouter la sauce au mélange petit à petit. Saler légèrement.

Parsemer de ciboulette hachée et de graines de sésame. Server dans des petits bols en entrée.

## Soupe de cresson

### Pour 4 personnes

150g de cresson  
3 pommes de terre  
1 CS beurre  
1 échalote  
1 bouillon + 1 L d'eau



Laver le cresson et enlever les grosses tiges.

Eplucher les pommes de terre et les détailler en cube. Dans une grande casserole, mettre le beurre à fondre. Ajouter le cresson, les pommes de terre, l'échalote hachée grossièrement. Laisser le cresson ramollir et ajouter l'eau et le bouillon. Il faut que l'eau recouvre les légumes de 2 doigts.

Arrêter la cuisson lorsque les pommes de terre sont très tendres. Enlever un peu de bouillon et réserver. Passer la préparation au mixeur et ajouter du bouillon au besoin pour obtenir la consistance voulue. Saler, poivrer.

**Bon appétit !**