



Nos marchés sur site



Avec vos paniers

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 10 du 3 au 7 mars 2025



Lierre de Perse

Mercredi : de 9h à 12h30
+ producteurs locaux
(viande de bœuf)

Vendredi : de 9h à 12h

Samedi : de 9h à 12h



l'Europe
S'engage
en
Franche-Comté
avec le Fonds Social Européen



Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

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 les petits paniers cette semaine.

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

Pour une recette de soupe de cresson, reportez vous à l'hebdo de la semaine 9 sur le site

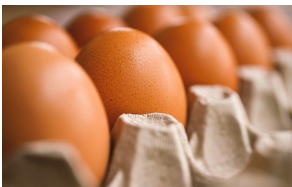
<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/hebdo>

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	Quelques jours au frigo
Soupe de Butternut	1 pot	4.20€	1 pot	4.20€	1 pot	4.20€	Soupe transformée par le Jardin de Nance (Jura) avec les butternuts des jardins d'idées. À consommer jusqu'en décembre 2026.
Carotte	540g	1.57€	1kg	2.90€	660g	1.91€	1 semaine au frigo. Origine Haute-Saône
Pomme de terre	700g	1.68€	800g	1.92€	1.25kg	3€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône. Variété Byzance
Cresson	50g	0.52€					Quelques jours au frigo
Chou de Bruxelles			490g	3.19€	500g	3.25€	Quelques jours au frigo
Epinaud					700g	4.90€	Quelques jours au frigo
TOTAL		9.03€		13.51€		17€	

Œufs du GAEC Voireuchon

A moins de vivre en ermite, vous avez forcément entendu parler et expérimenté la hausse des denrées alimentaires et de l'énergie ces derniers mois, voire années.

La hausse des prix des matières premières et des énergies a un impact sur toutes les chaînes.



C'est notamment le cas chez le GAEC Voireuchon, fournisseur des œufs des abonnements proposés en semaine paire.

Les charges de l'exploitation ont augmenté et dans ce contexte, Isabelle et David Voireuchon, les associés frère et sœur du GAEC, n'ont d'autre choix que d'augmenter le prix de leurs œufs.

A partir de la semaine 12 (semaine du 17 mars) :

- La boîte de 6 œufs passera à 2,60€ (au lieu de 2,45€ actuellement)
- La boîte de 12 œufs passera à 5,10€ (au lieu de 4,90€ actuellement).

→ Si vous payez en prélèvement automatique :

L'augmentation sera prise en charge automatiquement par notre logiciel à partir de la semaine 12 incluse.

→ Si vous payez en chèque :

Nous vous contacterons par mail pour vous informer de la régulation qui aura lieu.

Si vous souhaitez arrêter votre abonnement œufs, contactez-nous au 03 81 92 61 80 ou via contact@jardins-idees.fr

Plantation de chou rave

La semaine dernière, nous avons repiqué un tunnel de chou-rave : moitié chou-rave blanc et moitié chou-rave rouge. Les plants ont été semés en semaine 2, au retour des vacances. Le chou-rave est un légume qui se développe vite et il devrait être à maturité pour venir garnir vos paniers courant avril/mai.

Les plants de chou-rave se repiquent serrés, c'est-à-dire qu'on laisse 20 cm entre chaque plant, ce qui est peu.

Nous allons passer une fois pour désherber à la main et cela devrait suffire. En effet, le chou-rave est une plante qui fait beaucoup de feuilles et de volume, et cela limite donc l'apparition des mauvaises herbes (adventices) car il laisse peu de place libre !



Chou rave blanc

Portrait d'encadrant maraîcher : Théo

Arrivé mi-février, Théo est venu renforcer notre équipe terrain en tant qu'encadrant maraîcher saisonnier.

Il a travaillé 15 ans à la chaîne de télévision Arte à Strasbourg en tant que scripte sur une émission en direct. Le scripte est celui qui gère le fil d'une émission : gestion de la durée des interventions, les enchaînements, les éléments visuels etc...

Il y a 2 ans, il a choisi de se reconverter dans le maraîchage en passant un Bac professionnel en Productions Horticoles durant lequel il a fait des stages en maraîchage et en transformation de fruits. Il est arrivé dans la région il y a 1 an et sera aux Jardins pour la saison 2025.

Bienvenue à lui !



Recettes

Salade d'œufs automnale toute simple

(recette issue du blog Kilomètre 0)

Pour 1 ou 2 personnes

- 2 œufs
- 1 salade
- 2 cs de noix
- 2 cs d'huile de noix
- 2 cs de vinaigre balsamique



Portez de l'eau à ébullition avec un filet de vinaigre. Déposez avec une cuillère doucement les œufs dans l'eau. Programmez le minuteur pour 7 ou 8 minutes.

Enlevez l'eau et refroidissez les œufs sous un filet d'eau froide. Enlevez la coquille.

Lavez la salade et essorez-la.

Mettez-la dans un saladier et ajoutez la vinaigrette faites avec 2 cs d'huile de noix (ou d'olive) et 2 cs de vinaigre balsamique.

Déposez dans les assiettes la salade avec les œufs coupés en deux ainsi que les noix.

Gratin pomme de terre / carotte

Pour 4 personnes

- 4 carottes
- 4 pomme de terre
- 20 cl crème entière
- 30 cl de lait
- Fromage râpé
- Sel, poivre



Faites préchauffer votre four à 200°C.

Lavez, épluchez et coupez en fines rondelles 4 carottes et 4 pommes de terre.

Dans un plat à gratin beurré, disposez les rondelles de carottes et pommes de terre. Vous pouvez y ajouter des lardons préalablement dorés à la poêle.

Dans un bol, mélangez 20cl de crème entière et 30cl de lait, salez, poivrez. Versez le mélange dans le plat à gratin. Recouvrez généreusement le tout de fromage râpé.

Mettez à cuire à 200°C pendant 45mn/1h selon l'épaisseur des légumes. Surveillez la cuisson des légumes avec un couteau de temps en temps.

Bon appétit !