

## L'HEBDO

Semaine 12 du 17 au 21 mars 2025



Violette



### Nos marchés sur site

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

**Vendredi : de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



Cofinancé  
par l'Union  
européenne



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)



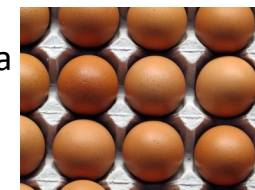
### Avec vos paniers



**Rappel : les œufs**  
**changent de tarif à**  
**partir de cette semaine**  
**(semaine 12)**

- 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)

Pour toute question,  
contactez-nous au  
03 81 92 61 80 ou via  
[contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



| LEGUMES        | Petit |              | Moyen   |               | Grand   |               | Conseil de conservation                                                                                   |
|----------------|-------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pourpier       | 180g  | 1.87€        | 180g    | 1.87€         | 190g    | 1.98€         | Quelques jours au frigo                                                                                   |
| Carotte        | 800g  | 2.32€        | 900g    | 2.61€         | 800g    | 2.32€         | 1 semaine au frigo. Origine Haute-Saône                                                                   |
| Pomme de terre | 800g  | 1.92€        | 900g    | 2.16€         | 800g    | 1.92€         | Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône. Variété Mona Lisa |
| Radis noir     | 400g  | 1.32€        | 500g    | 1.65€         | 500g    | 1.65g         | 1 semaine au frigo                                                                                        |
| Echalote       | 320g  | 1.60€        | 400g    | 2€            | 400g    | 2€            | Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.                                         |
| Salade         |       |              | 1 pièce | 1.30€         | 1 pièce | 1.30€         | Quelques jours au frigo                                                                                   |
| Poireau        |       |              | 500g    | 1.95€         | 600g    | 2.34€         | 1 semaine au frigo                                                                                        |
| Epinard        |       |              |         |               | 500g    | 3.50€         | Quelques jours au frigo. Blanchir 1 mn avant congélation                                                  |
| <b>TOTAL</b>   |       | <b>9.03€</b> |         | <b>13.54€</b> |         | <b>17.01€</b> |                                                                                                           |



## Plantation des courgettes

La semaine dernière, nous avons planté des courgettes sous tunnel. L'idée est d'avoir des courgettes précoces pour vous en faire bénéficier le plus tôt possible dans vos



*Le tunnel du point de vue des courgettes*

paniers ! Les courgettes

n'aimant pas le froid, il ne faut pas que la température passe sous les  $-5^{\circ}\text{C}$  et nous prenons toutes les précautions en mettant des voiles P17 pour que la chaleur ne s'échappe pas.



*Le tunnel du point de vue des humains !*

Nous avons aussi un arrosage en goutte à goutte, plutôt qu'en aspersion, pour éviter les maladies fongiques. En effet,

l'aspersion fait que les feuilles des courgettes sont mouillées et c'est

comme cela que se développent les maladies fongiques, provoquées par un champignon.

Nous allons enlever le voile la journée autant que faire se peut pour favoriser la pollinisation entre les plantes. Dès que les températures seront plus clémentes, nous pourrons l'enlever complètement.

## Essai Avoine

Dans le tunnel actuel de salades, une bande verte pousse sur le côté. Il ne s'agit pas d'herbe mais d'avoine, une céréale de la famille des graminées. L'idée est de favoriser la venue d'auxiliaires des cultures en vu de la plantation des



*Avoine (à gauche)  
Salades (à droite) qui seront  
remplacées par du concombre dans  
quelques semaines*

concombres à la place des salades. En effet, les céréales attirent naturellement les pucerons, ce qui attirent aussi leurs prédateurs. Le concombre est très sensible aux pucerons et avec cette technique, nous espérons que les auxiliaires seront présents naturellement dans le tunnel pour protéger la culture de concombre.

La difficulté est de gérer l'équilibre entre ravageurs et auxiliaires, et pour cela, Sébastien, chef de culture, s'est aidé d'études menées un peu partout en France pour trouver le bon ratio.

Affaire à suivre !

## Plants

La serre à semis se remplit doucement mais sûrement ! Récemment, nous avons repoté les tomates prévues pour notre production, notamment celles que nous prévoyons en récolte précoce. Les semis ont été mis sur tables chauffantes (ce sont des résistances qui sont dans un tapis posé sous les semis) avec un double voile par-dessus pour garder le plus possible la chaleur.

Les plants sont assez développés maintenant pour être plantés cette semaine ou la prochaine.



*Plants de tomate*



## Beignet de légumes

Une recette proposée par Lina lors du dernier atelier cuisine !

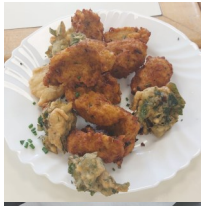
Pour 3/4 personnes

|                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 1 radis noir               | 2 œufs           |
| 1 gros oignon              | 200g farine      |
| 1 navet                    | sel et épices    |
| Tout légume de votre choix | 20cl lait        |
|                            | Huile de friture |

Epluchez et coupez les légumes en rondelles d'un demi-centimètre (pour les oignons ne prenez qu'une rondelle à la fois). Ebouillantez-les 5 mn dans de l'eau salée.

Séparez les blancs des jaunes. Faites un puit avec la farine, ajoutez l'huile, le jaune, le sel et le poivre, mélangez à la fourchette. Incorporez le lait petit à petit pour éviter les grumeaux et ajoutez sel et épices. Battez les blancs et ajoutez délicatement à la préparation .

Trempez les rondelles de légumes dans la panure et cuisez dans une friteuse ou une poêle avec au moins 4/5cm de fond d'huile. L'huile doit être bien chaude au moment où vous déposez les légumes enrobés de panure. Dégustez en entrée ou apéro avec une sauce au fromage blanc.



## Vinaigrette à l'échalote

Pour accompagner une salade de pourpier par exemple !

Pour 2 personnes :

Otez la peau de 2 grosses échalotes ou 4 petites et coupez les finement.

Dans un bol, mélangez 1 c à soupe de moutarde, 1 c à soupe de vinaigre, du sel et du poivre.

Ajoutez petit à petit 4 c à soupe d'huile de votre choix. Ajoutez les échalotes et mélangez encore.

Dans une poêle chaude, faites torréfier quelques minutes des graines de tournesol ou de courge et ajoutez-les au dernier moment.



**Bon appétit !**