



Nos marchés sur site



Avec vos paniers

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 13 du 24 au 28 mars 2025



Abeille butinant des fleurs de prunier

Mercredi : de 9h à 12h30
+ producteur local
(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

Zoom sur ... la mâche !

La mâche, aussi appelée doucette, est une salade riche en éléments nutritifs.



Elle possède une grande teneur en bêta-carotène et vitamine A, qui sont des éléments importants pour l'immunité. Elle est également riche en vitamine C, élément qui permet de lutter contre la fatigue, qui contribue à la formation normale de collagène et qui permet de mieux assimiler le fer.

Vous pouvez la consommer aussi bien crue que cuite, dans des soupes ou en émulsion.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Mâche	200g	2.08€	190g	1.98€	190g	1.98€	Quelques jours au frigo
Carotte	700g	2.03€	700g	2.03€	900g	2.61€	1 semaine au frigo. Origine France
Pomme de terre	880g	2.11€	700g	1.68€	900g	2.16€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: Haute-Saône. Variété Mona Lisa
Chou vert	400g	1.48€			800g	2.96€	1 semaine au frigo
Salade	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	Quelques jours au frigo
Endive			500g	3.75€	500g	3.75€	1 semaine au frigo. Origine France
Côte de bette					600g	2.28€	1 semaine au frigo grand maximum
Poireau			700g	2.73€			
TOTAL		9€		13.47€		17.04€	

Plantation des oignons

Les équipes sont en cours de plantation des bulbilles d'oignon jaune sur nos terrains dits « du haut », situés sur les hauts de Bavans et, détail important, non irrigués. C'est une course contre la météo pour planter les oignons car il faut que le sol soit un peu humide mais pas trop mouillé pour planter les bulbilles. Cette année, le temps est plutôt idéal, les épisodes de pluie se sont alternés avec des jours de grand soleil. Il est important de planter dès maintenant car nous souhaiterions profiter des pluies de mars et avril pour que les oignons se développent correctement. En effet, comme ces terrains ne sont pas irrigués, nous comptons sur la météo pour avoir de l'arrosage naturel au bon moment !

Cette année, nous voulons aussi sortir des paillages plastiques (qui sont 100% biodégradables). En effet, ces bâches ne sont pas assez efficaces contre les mauvaises herbes car elles se percent facilement. Elles sont également difficiles à mettre en place sur nos terrains cabossés.

Pour éviter un désherbage manuel hautement fastidieux (nous parlons d'une surface de 60 ares soit 6 000 m²), nous passerons une bineuse de précision que nous utilisons déjà sur les carottes.

Nous allons garder 2 bâches pour faire un test de comparaison et voir si la différence est significative.

Seul inconvénient avec la nouvelle méthode : les sols risquent de devenir plus dur en cas de sécheresse, la bâche ayant l'avantage de garder l'humidité. Cependant, l'utilisation de la bineuse permettra aussi d'ameubler le sol ce qui améliorera sa structure. Rendez-vous en fin de saison pour le résultat de ces expérimentations !



Les bulbilles d'oignon jaune qui seront plantés cette semaine

Plantation des betteraves

Vendredi, les équipes ont repiqué les plants de betteraves en plein champ, pour profiter de la pluie annoncée du week-end et de ce lundi. Pluie que l'on attend encore à l'heure où ces lignes sont écrites ! Si vous avez une danse de la pluie infallible nous sommes preneurs ! Les betteraves sont semées en mottes et une fois que la motte sèche, il est très difficile de la réhydrater. Cependant, une fois lancé, c'est un légume assez résistant qui supporte bien la chaleur.



Une motte de betterave fraîchement plantée

Semis

Lucie, encadrante maraîchère, et Eddie, salarié en insertion, ont travaillé ces dernières semaines à redonner un coup de neuf aux tables de la serre à semis. Cela nous permettra aussi de fixer plus facilement les voiles P17 (ou voiles de forçage) qui permettent de maintenir la chaleur lors des mois d'hiver.

La serre à semis est une vraie ruche ! On sème, on repique, on étiquette, la vente de plants se prépare ainsi que tous les semis d'été.



Les tables de la serre avant rénovation



Les tables après rénovation



Activité salariés

4 nouveaux salariés sont arrivés dernièrement, ce qui porte l'équipe à 30 personnes : 4 femmes et 27 hommes. Des intégrations sont prévues régulièrement jusqu'en mai pour compléter l'équipe et satisfaire aux besoins de la production.



Recettes

Chou farci

Pour 2 personnes

1 chou	1 gousse d'ail
60 g de pain	250 g de viande hachée
25 ml de lait	1 œuf
2 échalotes	sel, poivre, herbes

Coupez une dizaine de feuilles de chou au ras de la base afin d'utiliser les plus grandes pour réaliser les choux farcis.

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et faites blanchir les feuilles de chou en les plongeant 10 minutes dedans, le temps de bien ramollir les feuilles.

En parallèle, coupez le pain en petits morceaux puis faites-le tremper dans le lait. Epluchez les échalotes et les gousses d'ail, puis mixez-les avec le pain. Débarrassez le tout dans un saladier, ajoutez la viande hachée, l'œuf, assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence plus ou moins selon vos goûts. Mélangez bien la farce de façon à obtenir une pâte homogène.

Sortez les feuilles de chou et mettez-les immédiatement sous l'eau froide, égouttez-les bien jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Sur une planche, disposez une feuille de chou avec 2 cuillères à soupe de farce en son centre, puis formez des ballotins en les sécurisant avec de la ficelle alimentaire.



Cuisson

2 carottes	1 oignon
1 c à café d'huile d'olive	10 cl de vin blanc
10 cl de bouillon de volaille	2 feuilles de laurier

Epluchez les carottes et l'oignon, puis coupez les carottes en rondelles, coupez l'oignon en deux puis détaillez-le en fines lamelles.

Faites chauffer une cocotte, versez la cuillère d'huile d'olive et faites dorer les lamelles d'oignon 5 min, puis ajoutez les carottes, prolongez la cuisson de 5 min, déglacez avec le vin blanc puis attendez 2 min que l'alcool s'évapore, ajoutez le bouillon de volaille, puis disposez les choux farcis par-dessus. Fermez le fait-tout avec un couvercle puis laissez cuire 45 min à feu doux, contrôlez à mi-cuisson que les choux n'accrochent pas, rajoutez un petit peu d'eau au besoin.

Bon appétit !