les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 15 du 7 au 11 avril 2025

Cardamine des prés

Nos marchés sur site

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

Pays de Montbéliard Agglomération

Les Jardins d'IDéES
5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 **contact@jardins-idees.fr**

Avec vos paniers

Focus Radis Rouge

Riche en vitamines C et B9, en fibres, en potassium et en magnésium, les radis rouges contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux. Ils aident à réduire la fatigue, protègent les cellules contre le stress oxydatif et contribuent à la prévention de certains cancers.

Les composés soufrés du radis, qui leur donnent ce petit goût piquant, stimulent l'appétit!

Ils se consomment crus « à la croque-au-sel », avec d'autres crudités ou encore râpés.

Les fanes du radis sont gorgées de fer, de vitamines et de nutriments : vous pouvez les déguster en salade, associées à d'autres feuilles ou en soupe.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Quelques jours au frigo
Carotte botte	1 botte	2,95€	1 botte	2,95€	1 botte	2,95€	1 semaine au frigo
Radis botte	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	Quelques jours au frigo
Pomme de terre	700g	1,68€	800g	1,92€	1kg	2,40€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: France. Variété Athéna
Oignon jaune	300g	1,08€	350g	1,26€	400g	1,44€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: France
Epinard			580g	4,06€	660g	4,62€	1 semaine au frigo. Pour congeler : faire blanchir 1mn et bien égoutter avant de mettre dans un sachet
Côte de bette					600g	2,28€	1 semaine au frigo
TOTAL		**9.01€**		**13.49€**		**16.99€**	

Nouvelles des jardins

Chers adhérents, chères adhérentes,

Depuis le début de l'année 2025, vous avez été informés par différents biais de la situation complexe que traverse notre jardin. En fin d'année 2024, lors de l'assemblée générale à laquelle vous étiez conviés, nous avons présenté nos prévisions et dressé un état des lieux.

En mars, comme prévu, nous avons fait un point intermédiaire en conseil d'administration. Nous y avons exposé le travail déjà réalisé et son impact sur la saison 2025 ainsi que sur notre prévisionnel. Nous travaillons encore aujourd'hui sur plusieurs axes pour améliorer la rentabilité et développer la part commercialisée.

Bien que notre prévisionnel pour 2025 se rapproche de l'équilibre, des efforts supplémentaires seront nécessaires, notamment en sollicitant certains de nos partenaires.

Nous travaillons par ailleurs à mobiliser des ressources de trésorerie pour assurer le court terme. Jusqu'à présent, c'est l'Ensemblier Défi, auquel nous appartenons, qui a soutenu le jardin. Actuellement, il ne peut plus le faire.

Durant le premier trimestre, tous les achats nécessaires au bon fonctionnement ont été réalisés. Les cultures sont en place, l'équipe est mobilisée et les projets sont engagés.

Nous avons tous un rôle à jouer pour permettre à notre jardin, précurseur dans la fourniture de légumes bio, de poursuivre son travail au service des personnes éloignées de l'emploi et de continuer à nous alimenter avec une production locale de qualité.

Nous vous tiendrons informés régulièrement par le biais de communiqués. D'ici là, vous nous apportez déjà beaucoup en continuant à nous faire confiance. Vous pouvez également contribuer, simplement, en participant à nos événements, comme la vente de plants, et en soutenant l'augmentation de nos ventes pour atteindre nos objectifs.

Encore merci pour votre soutien et votre engagement.

Nous restons attentifs et disponibles pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir.

La direction

Plantation des oignons et échalotes

Cette année, nous avons expérimenté une nouvelle technique pour les cultures d'oignons et d'échalotes. Nous avons commandé du compost frais (grossier et peu macéré) de la compostière de Vieux-Charmont et nous en avons recouvert les champs prévus. Après quelques jours, nous avons planté directement les bulbilles d'oignons et d'échalotes. La couche de compost va nourrir le sol lentement et permettra de réduire la levée des mauvaises herbes. Le compost étant grossier, nous ne pouvons pas le faire avec des légumes ayant des graines fines ou des petits plants. Si vous prévoyez de planter des légumes en mai, vous pouvez d'ores et déjà recouvrir votre potager d'une couche de compost (plutôt fine cette fois) de 5 cm.

Lundi de Pâques Férié

Le lundi 21 avril étant férié, les livraisons de paniers vont s'organiser comme suit :

- **Paniers du Mardi 22 avril : livraison à partir de 13h30**
- Paniers du Mercredi/Jeudi/Vendredi : pas de changement

Nous vous communiquerons prochainement l'organisation des livraisons de paniers pour le mois de mai.

Recettes

Dahl de lentilles corail aux fanes de carottes

Une idée de repas originale pour découvrir la cuisson des fanes de carottes ! Rapide et savoureux !

Ingrédients : 2 oignons, 30 cl de lentilles corail, fanes de carottes, bouquets de coriandre, huile d'olive, sel et poivre. Epices selon le goût.

Préparation : Emincez vos oignons et faites -es dorer à l'huile d'olive (ajoutez à ce moment-là du curry ou du piment selon votre goût).
Coupez vos fanes de carottes en enlevant la tige centrale et les coupez grossièrement.
Lorsque les oignons sont dorés, ajoutez les fanes. Faites-les tomber comme des épinards, salez et poivrez puis ajoutez les lentilles.
Remuez une ou deux minutes puis ajouter 90 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes. Ajustez l'assaisonnement.
Coupez la coriandre fraîche et parsemez-en dans l'assiette. A servir avec du riz !

Houmous de carottes

Ingrédients : 400 g de carottes, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillère à soupe de tahin, 1 petite gousse d'ail, huile d'olive.

Préparation : Coupez grossièrement vos carottes, faites-les revenir dans un petit peu d'huile d'olive, et couvrez.
Laissez cuir à feu doux une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
Transférez dans le bol de votre mixeur, ajoutez le jus de citron, la gousse d'ail, le tahin et un peu d'huile d'olive.
Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
Répartissez dans un bol, ajoutez un bon filet d'huile d'olive.
Dégustez en apéro sur du pain ou avec des légumes crus ou blanchis (chou-fleur par exemple).

Bon appétit !