

## L'HEBDO

Semaine 20 du 12 au 16 mai 2025



Iris



Nos marchés sur site

*Mercredi : de 9h à 12h30*

*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](mailto:contact@jardins-idees.fr)



Avec vos paniers

## Conservation des radis et des carottes



Pour conserver vos radis et carottes au mieux : coupez les fanes !  
En effet, si les fanes restent accrochées aux radis ou carottes, elles vont survivre en aspirant les ressources des radis et ceux-ci vont devenir creux.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Radis botte	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	1 semaine au frigo. Pour une meilleur conservation, coupez les fanes !
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€			1 semaine au frigo
Petit pois	500g	4.50€	540g	4.86€	700g	6.30€	1 semaine au frigo
Chou rave	400g	1.24€	600g	1.86€			1 semaine/10 jours au frigo
Fraise			250g	3.50€			Quelques jours au frigo, à consommer rapidement !
Courgette primeur					1kg	3.60€	1 semaine au frigo
Carotte nouvelle					1 botte	2.95€	1 semaine au frigo. Pour une meilleur conservation, coupez les fanes !
Chou pointu					600g	2.28€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9,04€</b>		<b>13,52€</b>		<b>17,03€</b>	

Ce matin Théo, encadrant maraîcher, a fini sous la pluie de planter les derniers céleri-rave dans le champ avec une équipe de 7 salariés.

Cette année, nous avons réduit les inter-rangs (espaces entre les lignes de plants) pour passer de 80 à 30 cm. Toutes les 4 lignes, il y a un passe-pied qui permettra de passer avec la bêche de précision pour désherber (outil que nous n'avions pas avant).



Céleri-rave planté dans le champ

Le fait de condenser nous permet de gagner de la place dans le champ (nous sommes passés de 20 ares à 5 ares).

Nous espérons aussi que lorsqu'il se développera, le feuillage des cèleris limitera la pousse des mauvaises herbes en faisant un effet « forêt » et permettra aussi de garder une atmosphère de fraîcheur.

Ce lundi après-midi, Théo a ensuite enchaîné avec un chantier de plantation d'aubergine, sous tunnel cette fois, à l'abri de la pluie !

Avec une petite équipe de 3 salariés, ils ont planté les plants d'aubergine, de la variété Shakira (ça ne s'invente pas !) à travers une toile tissée, qui va permettre de limiter la pousse des mauvaises herbes.



Un système de goutte-à-goutte a aussi été installé sous les bâches. Le goutte à goutte permet de limiter les pertes d'eau et les maladies (les aubergines, comme les tomates, étant sensibles à l'eau sur leurs feuilles).

Il y a quelques semaines nous vous parlions de notre test de tomates précoces sous tunnel. Celles-ci commencent à faire des fruits !

Nous avons mis des voiles de forçage pour protéger le plus possible les tomates du froid. Cela a aussi favoriser la croissance de gourmands, que nous avons enlevé en faisant attention à ce que les plaies puissent bien cicatriser pour éviter les maladies fongiques. Affaire à suivre !



Notre tunnel de pommes de terre nouvelles se développe doucement mais sûrement, les fleurs arrivent et s'ouvre au fur et à mesure.

## Ponts de mai :

### Organisation des livraisons

Nous n'annulons aucune livraison, les livraisons sont toujours décalées

- Paniers des mardis et mercredis : pas de changement
- **Paniers du jeudi 29 mai + Cave Parisot : livrés les mardis après-midi de la même semaine**
- **Paniers du vendredi 30 mai : livrés les mercredis après-midi de la même semaine**

Si vous êtes absents ou que les dates ne conviennent pas, pensez à annuler votre panier. Vous pouvez également doubler les paniers des semaines suivantes !



## Coleslaw de chou rave

*Le coleslaw est traditionnellement préparé avec du chou blanc et une sauce mayonnaise. Nous vous proposons dans cette recette une sauce plus légère.*

### Pour 4 personnes

Epluchez 400g de chou rave et 400g de carottes.

Râpez-les et disposez les dans un saladier.

Lavez du persil et de la ciboulette et coupez-les finement. Ajoutez les herbes aux légumes.

Dans un bol, mélangez 1 yaourt nature de vache ou de brebis, le jus d'un demi-citron, 2 c à soupe d'huile de noix et sel et poivre.

Mélangez la sauce avec les légumes et idéalement laissez reposer 2h au frais.

En dernière minute vous pouvez ajouter des noix.



## Riz cantonais

### Pour 4 personnes

Faites cuire 200g de riz et égouttez-le. Réservez.

Pendant ce temps, taillez 200g de jambon en dés.

Faites cuire 100g de petit pois 3mn dans de l'eau bouillante

salée. Ciselez un oignon nouveau ou à défaut un oignon classique et 1 gousse d'ail.

Faites chauffer de l'huile dans un wok ou un grand faitout. Faites frire les oignons et l'ail 3mn, puis ajoutez le jambon et les petits pois. Mélangez.

Cassez 2 œufs dans le wok, quand les blancs sont pris, brouillez les œufs pour les mélanger avec le reste.

Ajoutez le riz et faites encore cuire 3mn avant de servir.



**Bon appétit !**