les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

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**

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					700g	6.30€	1 semaine au frigo
Chou rave	800g	2.72€	700g	2.38€			1 semaine/10 jours au frigo
Courgette primeur					1kg	3.60€	1 semaine au frigo
Carotte	1.1kg	2.97€					
Carotte nouvelle			1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 semaine au frigo. Pour une meilleur conservation, coupez les fanes !
Chou pointu					600g	2.28€	1 semaine au frigo
Fraise			240g	3.36€			Quelques jours au frigo
Echalote			300g	1.50€			Plusieurs semaines dans un endroit sec et sans lumière
TOTAL		**8,97€**		**13,49€**		**17,03€**	

Nouvelles des jardins

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.

Céleri-rave planté dans le champ

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 bineuse de précision pour désherber (outil que nous n'avions pas avant).
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 fraicheur.

Ce lundi après-midi, Théo a ensuite enchainé 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 a 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 avions 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 !

Recettes

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 !