les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 21 du 19 au 23 mai 2025

Pavot de Californie

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

Zoom sur … la fraise !

La fraise contient naturellement des vitamines liposolubles (A, E, K), vitamine C et de la vitamine B9.

Très riche en eau, la fraise est facile digérer et renferme peu de sucre. Ce fruit rouge est également source d'iode, magnésium, cuivre, fer et phosphore.

Par ailleurs, la fraise est un des fruits les plus riches en flavonoïdes (molécules naturelles présentes dans les plantes) qui sont de puissants agents anti-oxydants. Les anti-oxydants ont de nombreux bienfaits comme le renforcement immunitaire et la limitation du vieillissement cellulaire.

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 !
Carotte nouvelle	1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 semaine au frigo. Pour une meilleur conservation, coupez les fanes !
Fraise	230g	2,76€	250g	3.50€	300g	3,60€	Quelques jours au frigo, à consommer rapidement !
Navet nouveau	500g	1,65€	700g	2,31€	600g	1,98€	1 semaine au frigo. Origine France
Chou pointu			1kg	3,40€	700g	2.28€	1 semaine au frigo
Patate douce					1kg	4,47€	1 semaine / 10 jours au frigo. Origine France
TOTAL		**9,01€**		**13,47€**		**17,03€**	

Nouvelles des jardins

Pont de l'Ascension :

Organisation des livraisons

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

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

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 !

Marchés extérieurs

La saison des évènements extérieurs est lancée et c'est régulièrement Gaelle, encadrante maraichère, qui tient les stands lors des manifestations extérieurs. Elle a déjà eu l'occasion de faire le marché du soir de Mathay et Audin'bio à Audincourt.

Si vous nous apercevez sur un évènement, n'hésitez pas à venir nous voir !

Nos prochaines manifestations :

- Vendredi 30 mai : Marché du soir de Bart
- Vendredi 13 juin : Marché du soir de Beaucourt
- Samedi 29 et dimanche 30 juin : Fête des cerises de Bavans

Désherbage des carottes plein champ

Nous avons semé 2 parcelles de 25 ares de carotte de plein champ cette année. Les 2 champs ont été semé à 15 jours d'écart, pour nous permettre de mieux gérer le désherbage et de ne pas avoir tout en même temps. Les équipes viennent de finir de désherber le premier champ de carottes, qui a pris en tout 333h en comptant le temps de tous les travailleurs ! Il y a eu un désherbage manuel, très précis car à ce stade, les pousses ne font que quelques cm de hauteur, et un passage de bineuse de précision. A partir de maintenant nous allons utiliser uniquement la bineuse de précision pour le désherbage.

Le champ de carotte

Repiquage de betterave Chioggia

Ce lundi après-midi, Sébastien, chef de culture, et une équipe de salarié, ont repiqué les plants de betterave Chioggia sous tunnel. Elles seront récoltées courant juillet. Nous ne sommes pas trop embêtés avec des insectes ravageurs sur la betterave, la seule vigilance a avoir est sur la fertilisation : il ne faut pas trop d'azote (car cela favorise les feuilles) et assez de potassium (qui agit sur la grosseur du bulbe racinaire). Ils ont planté 4 500 pieds pour remplir le tunnel. La betterave Chioggia tient son nom d'une ville d'Italie, elle est ronde et sucrée avec des ronds de couleurs rose et blanc.

Yvelise, salariée en insertion, qui repique des plants de betteraves

Activité salariés

Lina est partie en retraite au début du mois, elle est remplacée par Isabelle. Elle travaillait avant à la Croix rouge de Vesoul sur des projets divers, elle connait bien le secteur de l'aides aux personnes en difficulté. Bienvenue à elle !

Recettes

Navets gratinés

Pour 2/3 personnes

Préchauffez votre four à 180°C.
Faites fondre 15g de beurre et réservez.
Hachez une poignée de persil et réservez.
Lavez 500g de navets et faites-les cuire entiers pendant 15mn dans de l'eau bouillante salée. Coupez-les en rondelles. Dans un plat à gratin déposez le beurre fondu, ajoutez les rondelles de navets puis parsemez de parmesan râpé. Au bout de 10mn, ajoutez le persil et faites encore cuire 15mn.

Tzatziki de radis

Pour 2/3 personnes (en apéritif)

Pressez un citron pour récupérer le jus. Mixez 200g de radis avec une petite gousse d'ail, un yaourt à la grecque, 2 c à soupe d'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez et parsemez de ciboulette ciselée.

Servez frais avec des bâtonnets de carotte et des gressins.

Bon appétit !