

## L'HEBDO

Semaine 22 du 26 au 30 mai 2025



Fleur de pomme de terre



Nos marchés sur site

*Mercredi : de 9h à 12h30*

*Vendredi : de 9h à 12h*

*Samedi : de 9h à 12h*



Cofinancé  
par l'Union  
européenne



Ca butine aux Jardins d'idées !



*En haut à gauche :  
coquelicot*

*En haut à droite :  
crucianelle*

*En bas à gauche : lupin*

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)

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 semaine au frigo. Pour une meilleur conservation, coupez les fanes !
Fraise	280g	3.64€	250g	3.25€	270g	3,51€	Quelques jours au frigo, à consommer rapidement !
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Quelques jours au frigo
Chou pointu	600g ~	2.04€					1 semaine au frigo
Petit pois			450g	4.05€	500g	4,50€	1 semaine au frigo. Vous pouvez les congeler après les avoir fait bouillir dans l'eau pendant 3mn.
Courgette primeur					800g	2.80€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9,01€</b>		<b>13,47€</b>		<b>17,03€</b>	

**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 !

**Repiquage des courges**

Grand chantier aujourd'hui pour installer les toiles tissées sur le champ de courge. Les toiles permettent d'éviter la levée des mauvaises herbes et sont utilisables pendant une 10aine d'années. Les toiles font 100m sur 5m et demandent de l'organisation et de la dextérité pour les installer. C'est aussi un travail fatiguant car il faut marcher tout le long du champ qui a été travaillé pour la plantation donc cela revient à marcher comme sur du sable.

Il faut les déplier et fur et à mesure du champ, rester droit et bien les tendre. Une fois mises sur le sol, il faut mettre des agrafes (grande tiges en métal). Nous ajoutons également des grosses pierres et bouts de bois au fur et à mesure pour bien stabiliser les bâches. En effet, un gros coup de vent et celles-ci peuvent s'envoler !



Une fois les toiles installées, une équipe vient directement repiquer les courges dans des trous préalablement faits.

Le champ fait 1 hectare, soit 10 000m<sup>2</sup> et nous allons planter 10 000 courges : Musquée, Bleue de Hongrie, Potiron, Butternut, Spaghetti et Potimarron.

Après la plantation, nous mettons un peu d'anti limace bio (phosphate ferrique sous forme de granulés bleus, les limaces les mangent et cela leur apporte une sensation de satiété) pour éviter les attaques de limaces affamées !



*Plants de courges prêts à être repiqués*

**Ajoutez du pain dans vos paniers de légumes !**



Vous pouvez ajouter un abonnement pain en plus de votre panier de légumes :

- Pain bio, au levain produit localement par Aux Doubs'sœurs à Longeville sur le Doubs
- Livraison chaque semaine ou chaque quinzaine
- Le pain est cuit le matin même de la livraison de votre panier
- 3 formules :



*Meuline  
500g environ  
3.40€*



*Graines  
500g environ  
4.10€*



*Petit épeautre  
500g environ  
5.50€*

**Pour vous abonner : sur votre compte en ligne ou en nous envoyant un mail sur [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)**

**Test de 1 à 3 semaines possible !**



**Chou pointu rôti**

Enlevez les premières feuilles du chou, si nécessaire et coupez la moitié du chou dans la hauteur puis encore une fois dans la hauteur (on dégustera un quart par personne).



Chauffez un peu d'huile dans une sauteuse et placez le chou sur feu doux. Ajoutez des jeunes brins de thym, salez légèrement et couvrez.

Laissez cuire à feu très doux, à couvert, entre 30 et 40 minutes en surveillant de temps en temps que le dessous du chou ne cuise pas trop vite. N'ouvrez pas trop souvent le couvercle car c'est la vapeur qui se forme à l'intérieur qui va permettre la cuisson.

Piquez près du trognon pour vérifier la cuisson. La pointe doit être tendre et le trognon encore un peu ferme. Servez chaud ou tiède.

**Carottes nouvelles glacées façon Joël Robuchon**



**Pour 2-3 personnes**

Coupez les fanes d'une botte de carottes en laissant 2-3cm de vert. Lavez les carottes et épluchez-les délicatement ou brossez-les. Disposez les carottes dans une poêle les unes à côté des autres.

Ajoutez 40g de beurre coupé en morceau, saupoudrez les carottes d'un peu de sucre et ajoutez une cuillère à café de miel. Couvrez d'eau et mettez un couvercle sur la poêle.

Laissez mijoter à feu doux pendant 30mn après ébullition. Vérifiez la cuisson.

Enlevez le couvercle et laissez l'eau s'évaporer en augmentant le feu. Tournez délicatement les carottes dans le jus pour qu'elles caramélisent.

**Bon appétit !**