

## L'HEBDO

**Semaine 25 du 16 au 20 juin 2025**



Flours de sureau hièble



**Nos marchés sur site**

**Mercredi : de 9h à 12h30**

**Vendredi : de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



Cofinancé  
par l'Union  
européenne



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)



**Votre panier**



## Compensation fraise / panier de la semaine 25

Vous recevez cette semaine un panier comprenant la compensation concernant les fraises abimées de la semaine 22. Nous avons eu beaucoup de retours et nous préférons faire une compensation collective que de laisser une « mauvaise » impression, nous savons qu'il y a toujours des adhérents qui ne s'expriment pas.

**La somme facturée pour votre panier reste le prix « normal » (9€, 13.50€ ou 17€).**

Nous sommes tenus d'indiquer la composition exacte du panier dans l'hebdo, c'est pourquoi vous y retrouverez la valeur exacte du panier.

Nous sommes disponibles pour toute question au 03 81 92 61 80,  
L'équipe des Jardins d'IDÉES

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
	kg	€	kg	€	kg	€	
Courgette	1kg	2.60€	1.1kg	2.86€	1.1kg	2.86€	1 semaine au frigo. Origine France
Radis	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	Quelques jours au frigo. Pour une meilleure conservation enlevez les fanes. Origine France
Petit pois	420g	3.78€	470g	4.23€	580g	5.22€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
Concombre	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 semaine max au frigo. Origine France
Pomme de terre primeur	600g	2.21€					2/3 semaines au frigo. Origine France
Fève			600g	2.40€	600g	2.40€	1 semaine au frigo
Echalote			200g	1€	350g	1.75€	2/3 semaines dans un endroit sec et hors de la lumière
Brocoli			1 pièce	2.59€			1 semaine max au frigo. Pour congeler : couper en fleurette et blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante. Origine France
Haricot					550g	4.40€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
<b>TOTAL</b>		<b>12€</b>		<b>16.48€</b>		<b>20,03€</b>	



### Radis

Les fanes des radis étant abimées par les attaques d'altises, qui sont attirées par la chaleur, vous

retrouverez vos radis sans fanes et en sachet cette semaine. Ils sont eux-mêmes un peu tachés mais leur qualité gustative n'en est pas altérée !

### Rebutage des pommes de terre

La semaine dernière, Lucie, encadrante maraîchère, a passé la herse étrille dans la parcelle de pommes de terre de conservation de plein champ.

La herse étrille est un outil attelé à un tracteur qui dispose de dents qui tournent et qui retournent la terre pour enlever les mauvaises herbes.



Cela permet aussi de remettre de la terre sur les plants de pomme de terre, pour reformer des buttes plus hautes pour que les tubercules soient bien recouverts.

Il s'agissait du 2ème passage de rebutage, il y en aura encore un 3ème et nous espérons que cela suffira à enlever suffisamment de mauvaises herbes pour ne pas avoir à passer à la main avec les équipes.

### Plantation des poireaux

La semaine dernière, Théo, encadrant maraîcher, a planté 1/4 du champ de poireau prévu avec 2 salariés. Les plants, que nous faisons nous-même en tunnel, sont arrachés puis taillés aux racines et aux feuilles. Cela permet de stimuler le plant pour la reprise.

Théo a conduit le tracteur à une vitesse au ralenti et 2 salariés étaient sur la planteuse. Il faut déposer les plants sur des clips disposés sur des roues, qui dirigent le plant vers

le sol où 2 autres roues ont creusé un sillon et qui est ensuite refermé et tassé par des petites roues. Ils ont passé 5 demi-journées sur ce chantier, et la plantation reprendra



dès ce mardi. Au final il y aura 100 000 poireaux plantés sur 1ha20.

### Offre du moment Promo confiture !



**Lot de 4 confitures de mûre**  
(pot de 200ml)  
**10€ les 4 pots**



**Lot de 4 confitures de framboise**  
(pot de 350ml)  
**16€ les 4 pots**

#### Pour commander:

- ➔ Par téléphone 03 81 92 61 80
- ➔ Par mail [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)
- ➔ Ou directement sur

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/products>



#### Fèves grillées pour l'apéritif

Ecosser 500g de fèves. Les plonger dans de l'eau bouillante 1 mn, le temps de les blanchir. Sortir les fèves de l'eau en les plongeant dans de l'eau froide puis enlever la peau.



Mélanger les fèves avec 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuill. à café de sel et 1 cuill. à café d'épice de votre choix (curry, herbes de Provence, ras el hanout...). Mettre au four pendant 15 mn sur une plaque chemisée. Laisser refroidir les fèves et les servir en apéritif dans un bol.

#### Gaspacho de courgette au fromage frais (4 personnes)

Lavez 2 courgettes, pelez-les éventuellement et coupez-les en cubes.

Pelez 2 échalotes et 1 gousse d'ail et émincez-les.

Faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes et l'ail.

Ajoutez les courgettes, mélangez 3 min et versez 25 cl d'eau ou de bouillon de votre choix.

Couvrez la casserole et faites cuire 20 min.

Laissez refroidir avant de mixer avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, et 3 cuil. à soupe de fromage frais (type Saint-Moret). Ajoutez des feuilles de menthe fraîche ciselées. Mixez encore quelques secondes et rectifiez l'assaisonnement. Placez au frigo 1h avant de servir avec des toasts grillés.

