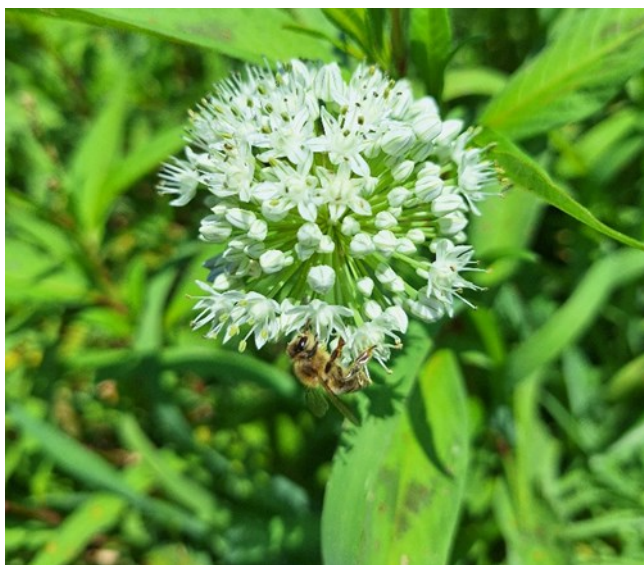


L'HEBDO

Semaine 27 du 30 juin au 4 juillet 2025



Fleur d'oignon



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



Votre panier



Zoom sur ... la fève !

La fève est une légumineuse, elle possède donc une teneur en fibres et en protéines importante ! Elle est également une source de fer, de potassium et de phosphore.



La seule contre-indication pour la fève concerne les gens atteints de favisme, une maladie génétique impliquant le déficit d'une enzyme.

La saison de la fève est courte, il faut en profiter tant qu'elle est disponible et fraîche !

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgette	800g	2.24€	800g	2.24€	800g	2.24€	1 semaine au frigo
Salade			1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Quelques jours au frigo
Petit pois			500g	4€	500g	4€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
Pomme de terre nouvelle	500g	1.85€					2/3 semaines au frigo
Fève	550g	2.48€	700g	3.15€	700g	3.15€	1 semaine au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
Betterave nouvelle	500g	1.75€					2 semaines au frigo
Ail frais	1 tête	0.70€					2 semaines au frigo
Oignon rouge			1 botte	2.90€	1 botte	2.90€	1 semaine au frigo
Concombre					1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
Tomate					500g	1.70€	1 semaine / vous pouvez finir de les laisser mûrir hors du frigo
TOTAL		9.02€		13.50€		17.05€	

Températures

Il fait beau, il fait chaud, très chaud ! Nous adaptons comme nous le pouvons le travail des champs pour préserver le plus possible les jardiniers du chaud, même si lorsqu'on travaille dehors par ce temps, la chaleur est inévitable. Nous remplissons chaque demi-journée des bidons d'eau pour que chacun puisse boire régulièrement. Chapeau et habits légers et long sont obligatoires pour ne pas avoir d'insolation ou de coup de soleil.



Après une année 2024 très pluvieuse, 2025 est bien différente ! Nous attendons les orages avec impatience, tant pour arroser les champs que pour faire un peu descendre les températures !

Fèves

La fève est l'un des 1ers légumes que l'on sème en plein champ, avec les petits pois, en mars. Il est capable de supporter du froid peu intense.

L'arrivée des fèves annonce souvent le début de la haute saison de maraîchage. Cette année, nous avons doublé la surface d'exploitation, car les



récoltes des années précédentes suffisaient à peine pour une tournée. Et le résultat est plus que gagnant ! La fève a particulièrement apprécié les chaleurs du printemps et nous avons une belle production qui nous permettra d'en mettre cette semaine et la semaine prochaine dans vos paniers.

C'est un légume qui attire les pucerons, qui ne s'attaquent heureusement pas aux fèves car elles sont bien protégées dans la cosse. Il attire aussi les auxiliaires comme les coccinelles et elles sont très utiles pour les cultures qui arrivent par la suite.

Plantations de juin

La semaine dernière, une équipe a planté les pastèques sous tunnel. Elles donneront des fruits en septembre. Ce n'est pas une plante très productive mais nous aimons avoir notre petite récolte de pastèque « made in jardins d'idées » chaque année ! En revanche, nous n'avons pas planter de melon cette année car c'est une culture que nous n'arrivons pas à réussir et il est très difficile de vérifier le mûrissement des fruits.



Nous avons aussi planté du fenouil dans un tunnel. C'est un légume capricieux : il n'aime ni le chaud ni le froid. Avec 3 mois de croissance, c'est un légume d'inter-saison que l'on essaye d'intercaler sur des mois de températures douces. Mais la météo est imprévisible et il n'est pas rare que l'on se retrouve avec du fenouil qui monte en fleur et qu'il faut ramasser fissa !

Dernière semaine 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
- ➡ Ou directement sur <https://jardinsidees.cocagnebio.fr/products>



Recettes

Tarte courgette chèvre

Epluchez 3 courgettes, coupez-les en tronçons de 1,5cm environ, faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Salez et poivrez, ajoutez des herbes de Provence. Préchauffez votre four à 200°C. Garnissez un moule à tarte avec une pâte, rangez dessus les tronçons de courgettes en rond. Ajoutez du chèvre frais émietté ou des tronçons de chèvre en brique un peu partout sur la tarte. Ajoutez à nouveau des courgettes. Mélangez 50cl de crème fraîche avec 3 œufs, salez et mélangez. Ajoutez un peu de lait et versez sur la tarte en répartissant. Faites cuire pendant 30 à 40mn à 200°C.



Houmous de fève

Ecossez les fèves et faites-les cuire 5mn dans de l'eau bouillante salée. Egouttez les et enlevez la pellicule blanche. Mixez-les avec 1/2 gousse d'ail, 1 c à soupe de jus de citron, 1 petite c à café de cumin et 2 c à soupe d'huile d'olive. Goutez, et salez/poivrez à votre convenance.



Dégustez à l'apéritif ou en entrée avec des bâtonnets de légumes ou du pain grillé.

Fève au chorizo

Écossez 500g de fèves, puis faites les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis retirez la peau. Réservez les fèves.

Épluchez 1 petit oignon puis hachez-le.

Hachez 1 petite gousse d'ail. Coupez 100g de chorizo en rondelles puis en dés.

Faites revenir le chorizo dans une poêle afin de le faire dégraisser.

Retirez une partie du gras, puis faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.

Ajoutez les fèves, mélangez bien et laissez quelques minutes à feu doux. Salez et poivrez au dernier moment (le chorizo peut déjà saler les fèves).



Bon appétit !