

L'HEBDO

Semaine 34 du 18 au 22 août 2025



Liseron des bois

Reprise des livraisons du pain des Doubs
Sœurs à partir de cette
semaine !



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 ... Le Pak choï

Bien que ressemblant aux côtes de bettes, le pak choï fait bien partie de la famille du chou.

C'est un chou très doux qui est largement répandu dans la cuisine chinoise.

Comme les bettes, on peut cuire autant le blanc que le vert, ce dernier demandant un simple passage dans une sauteuse avec un peu d'huile !



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgette	800g	1.76€	800g	1.76€	1kg	2.20€	1 semaine au frigo
Tomate ancienne	800g	3.20€	750g	3€	1kg	4€	1 semaine / vous pouvez finir de les laisser mûrir hors du frigo
Fenouil	400g	1.60€					1 semaine au frigo
Chou Pakchoï	600g	2.60€					1 semaine au frigo
Aubergine			800g	3.20€	800g	3.20€	1 semaine au frigo
Chou rouge			1 pièce	3.20€	1 pièce	3.20€	1 semaine au frigo
Haricot			300g	2.40€	380g	3.04€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2mn dans de l'eau bouillante et bien sécher avant de mettre dans un sachet au congélateur
Pâtisson					1 pièce	1.30€	1 semaine au frigo
TOTAL		9,06€		13,56€		16,94€	

Températures

Nous ne vous apprenons rien, il a fait chaud la semaine dernière !

Nous avons adapté le travail en conséquence en allant dans les tunnels uniquement le matin tout de suite au départ du travail, et nous avons privilégié les chantiers pouvant se dérouler à l'ombre pour l'après-midi. Nous n'avons pas remarqué de dégâts particuliers sur les cultures suite à cette vague de chaleur. Cependant, la chaleur stoppe le développement des légumes sous tunnel car il fait trop chaud et cela bloque les pores des légumes et ils ne se développent plus.

En plein champ les légumes étaient tous assez développés pour résister à la chaleur, leur système racinaire étant suffisamment développé pour tenir le choc.



Betterave

Les betteraves que nous avons planté en mars et récoltées début juillet ont malheureusement fait chou blanc : les corbeaux et chevreuil avaient grignoté une bonne partie et les betteraves restantes étaient très petites.

Nous avons donc replanté en vitesse des betteraves de plein champ, que Lucie, encadrante maraîchère, et une équipe de 10 salariés ont continué de désherber ce lundi. L'alternance de pluie et de fortes chaleurs cet été favorise fortement la pousse des mauvaises herbes de manière considérable ! Les chantiers de désherbage ressemblent de plus en plus à une course contre la montre, d'autant plus que nous avons des équipes en sous-nombre par rapport aux années précédentes.

Nous devrions pouvoir récolter ces betteraves à l'automne pour en avoir pendant la saison hivernale.

Il y a 5/6 ans, nous avons de très bonnes récoltes de betteraves mais depuis 2 ans, les rendements sont plutôt décevants. Nous n'avons pas encore identifié pourquoi, mais Sébastien le chef de culture est sur le coup pour découvrir ce qui cloche et adapter nos pratiques en conséquence.



← Avant !

Après →

Malgré l'enherbement, les betteraves se sont quand même bien développées et vont le faire d'autant plus maintenant



Lucie, encadrante maraîchère, en plein désherbage des betteraves



Nouilles sautées au chou pakchoï

250g de nouilles ramen
1 petit oignon
1 gousse d'ail
100g de champignons
5 branches de pakchoï
Huile, sauce soja, gingembre râpé, vinaigre de riz, huile de sésame
Option : sauce pimentée, noix de cajou, coriandre



Préparez les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Nettoyez l'oignon et le couper en rondelles. Épluchez l'ail et le presser. Nettoyez les champignons de Paris et coupez-les en tranches. Coupez les branches de pak choï en gros tronçons et les laver.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites revenir quelques instants l'oignon, l'ail et le gingembre, les champignons et les pak choï. Faites bien revenir de tous les côtés, ajoutez les nouilles, bien mélanger et faites cuire le tout quelques minutes. Mélangez 70ml de sauce soja, 2 c à soupe de vinaigre de riz et 2 c à soupe d'huile de sésame (et de la sauce piquante en option). Ajoutez le mélange aux légumes et poursuivez la cuisson quelques minutes. Saupoudrez avec des noix de cajou grillées et de la coriandre si vous aimez. Servez bien chaud.

Fenouil braisé

Rincez le bulbe et enlevez la partie verte (tige verte). Coupez le fenouil grossièrement en 4.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à feu vif et faites dorer le fenouil.

Une fois bien doré, déglacez avec un verre de vin blanc ou du jus de citron, puis ajoutez de l'eau (ou du bouillon) à hauteur de la moitié du fenouil, une branche de thym et laissez cuire à couvert pendant 20 à 30mn. Piquez le fenouil pour vérifier la cuisson, il doit être tendre et le jus très réduit.

Servez avec du poisson et du riz.



Bon appétit !

C'est le retour des cagettes de tomates !

La cagette de 6kg pour 16€

**Livrée sur votre dépôt - Prix spécial Adhérent
(2,66€/kg)**

**La cagette de 5kg de tomates sauces pour
10€ (tomates avec défauts)**

!! Uniquement en retrait sur notre marché !!

Comment commander ?

→ Par mail sur contact@jardins-idees.fr

→ Par téléphone au 03 81 92 61 80

→ Sur votre compte CocagneBio

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr>

(dans « Notre boutique »)

Le paiement se fera avec le prélèvement mensuel ou par chèque