

L'HEBDO

Semaine 35 du 25 au 29 août 2025



Cosmos



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
Radis rose	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 semaine au frigo / se conservera mieux en coupant les fanes
Tomate ronde	700g	2.38€	950g	3.23€	1kg	3.40€	1 semaine au frigo ou en dehors
Poivron			500g	2€	500g	2€	1 semaine / 10 jours au frigo
Chou Pakchoï			600g	2.10€	600g	2.10€	1 semaine au frigo
Pomme de terre	500g	1.50€	700g	2.40€	850g	2.55€	Dans un endroit sec et sans lumière, 2/3 semaines
Tomate cerise	250g	1,75€			450g	3.15€	1 semaine au frigo
Betterave chioggia	500g	1.70€			600g	2.04€	1 semaine / 10 jours au frigo
Haricot			400g	2.40€			Quelques jours au frigo / pour les congeler, blanchir 2 mn
TOTAL		9,03€		13,53€		16,94€	

Hybridation des courges

L'hybridation est le croisement entre deux plantes. Chez les courges du genre *Cucurbita*, elle peut se produire lorsque deux variétés sont cultivées à proximité et que les pollinisateurs transfèrent du pollen d'une plante à une autre.

Toutes les espèces de *Cucurbita* ne se croisent pas naturellement entre elles. Les pollinisations croisées ne peuvent survenir qu'entre des plantes appartenant à la même espèce, mais très rarement entre des espèces différentes sans intervention humaine. (source pomologie.fr)

Attention ! Si le croisement obtenu a un goût amer, il ne faut pas la consommer ! En effet, les croisements peuvent se révéler toxiques. Pour plus de sécurité, gardez les hybrides uniquement pour de la décoration.



Courge hybride

Concombre

Cette année, nous avons planté 3 tunnels de concombre à des intervalles réguliers pour espérer avoir une production échelonnée. Le concombre est un légume très fragile vis-à-vis des maladies, un tunnel a eu un début de mildiou et s'est ensuite fait attaqué par des acariens. Cela a fortement affaibli les plantes qui ont ensuite dépéri et n'ont plus produit. Gaëlle, encadrante maraîchère et 2 salariés ont donc du arracher un tunnel de concombre ce lundi.

Pour les prochaines années, nous allons tester de blanchir les parois des tunnels de concombre pour limiter la chaleur et Sébastien, chef de culture, étudie des moyens de lutte contre les maladies pour les concombres afin de mieux protéger les plants.



Gaëlle, encadrante maraîchère, en train d'enlever les concombres des filets porteurs

Betterave

Lucie, encadrante maraîchère, est allée récolter les betteraves chioggia avec une équipe de jardinier ce lundi afin de les mettre dans les paniers de cette semaine.

Mauvaise surprise : en plus d'un calibre assez petit, beaucoup sont abimées, ce qui nous en laisse juste assez pour les grands paniers de cette semaine.

Domage, car cette variété de betterave a la particularité d'avoir des cercles de couleurs différentes, ce qui donne un beau rendu dans l'assiette ! Cette différence de couleur s'estompe à la cuisson, pour profiter de ces belles figures vous pouvez les cuisiner en carpaccio en réalisant des tranches très fines.



Chatchouka

Pour 2 personnes

Faites griller 4 poivrons au four avec le grill jusqu'à ce que la peau deviennent noire. Mettez-les dans un sac plastique hermétique et fermez-le en attendant qu'ils tiédissent. Enlevez la peau des poivrons, qui devrait partir facilement. Enlevez les graines et coupez en lamelles de 1cm.



Coupez 4 tomates en dés. Dans une grande casserole, faites chauffer de l'huile d'olive et ajoutez les poivrons et les tomates ainsi qu'une gousse d'ail hachée, un peu de persil ciselé, du sel et du poivre. Laissez cuire à couvert pendant 20 à 30mn.

Une fois cuit, cassez 3 à 4 œufs dans la préparation et faites cuire à nouveau à couvert pendant 10mn. Le blanc doit être cuit mais le jaune fondant. Servez immédiatement.

Sauce de poivrons pour des pâtes

Pour 2 personnes

Coupez 4 poivrons en dés en enlevant les graines.

Faites revenir dans une casserole avec 1 gousse d'ail et de l'huile d'olive. Faites cuire pendant 10mn à feu moyen, sans couvrir. Déglacez avec un peu de vin blanc ou du jus de citron.

Ajoutez 1 ou 2 tomates coupez en dés et faites cuire à couvert pendant 10mn.

Mixez le tout, ajoutez 1 c à soupe de crème et faites à nouveau cuire à feu doux pour épaissir la sauce.

Faites cuire des pâtes et ajoutez cette sauce accompagnée de parmesan.



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