

L'HEBDO

Semaine 36 du 1er au 5 septembre 2025



Aubépine



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 chou kale

Le chou kale regroupe plusieurs variétés de chou non pommés, c'est-à-dire qui ne forment pas de boule.

Devenu tendance dans les années 2010, c'est pourtant une sorte de chou très ancienne dont la consommation a été abandonnée.



Les atouts du chou kale sont pourtant nombreux ! En plus d'un goût de noisette, il est riche en vitamine C et K et en calcium et Magnésium. Il est plus souvent consommé cuit, en poêlée ou en curry dans du lait de coco.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgette	1kg	2.20€	1kg	2.20€	1kg	2.20€	1 semaine au frigo
Tomate ronde	1kg	3.40€	1kg	3.40€	1kg	3.40€	1 semaine au frigo ou en dehors
Oignon jaune	300g	0.75€	400g	1€	500g	1.25€	1 semaine / 10 jours au frigo
Chou Pakchoï	500g	1.30€					1 semaine au frigo
Carotte	500g	1.40€					1 semaine / 10 jours au frigo
Fenouil			400g	1.60€	400g	1.60€	1 semaine au frigo
Chou kale			600g	3.60€	600g	3.60€	Quelques jours au frigo, pour une meilleure conservation, enlevez-les du sachet. Vous pouvez congeler après avoir blanchi 1mn
Tomate cerise					250g	1.75€	1 semaine au frigo
Betterave chioggia			500g	1.70€			1 semaine / 10 jours au frigo
Aubergine					800g	3.20€	1 semaine au frigo
TOTAL		9,05€		13,50€		17€	

Repiquage des épinards

Cet été, nous avons semer en motte des épinards pour espérer les repiquer en plein champ plus tôt dans la saison. Cependant le semis n'a pas bien fonctionné : seules 50% des graines ont germé, la faute à la chaleur qui limite la germination des graines.

Nous avons tout de même repiqué ces 50% en plein champ pour voir comment l'épinard réagit en extérieur à cette saison, lui qui est très sensible aux différences de températures et qui l'amène à monter en fleurs très rapidement. Depuis, nous avons fait un nouveau semis en mottes qui a mieux fonctionné et que nous repiquons en tunnel ce lundi.



Rotadairon

Lucie, encadrante maraîchère, a passé le Rotadairon (dont le nom exact est enfouisseur de pierre mais nous préférons utiliser le nom de la marque). C'est un outil utilisé pour faire une surface de terre très fine, il permet aussi d'enfouir les pierres et cailloux et il permet de limiter très fortement les mauvaises herbes grâce à un broyeur intégré. Le lit de semence très fin est prêt pour le semis de carottes, ces graines nécessitant une terre très meuble pour lever.



Semis de salades

A partir de mi-juin, nous évitons de semer de la salade car au dessus de 25°C la graine ne germe pas. En effet, la chaleur bloque la croissance et ne reprends jamais !

De plus, même si ces salades levaient bien, il y aurait un grand risque de montée en fleur en plein été, avec les chaleurs en plein champ.

Nous avons semé de la chicorée pain de sucre pour voir si elle tenait mieux les chaleurs mais le résultat n'a pas été probant ! Comme vous pouvez le voir sur la photo, les emplacements avec des feuilles sont rares.

Avec la baisse des températures, nous avons réalisé un nouveau semis la semaine dernière qui, lui, a bien germé, ouf !



Recettes

Scarpaccia (recette italienne de galette de courgette)

Pour 6 personnes

500g courgette
80g farine
60g parmesan rapé
1 œufs

15cl lait
1 oignon
Basilic
sel, poivre, huile d'olive

Préchauffez le four à 200°C chaleur tournante. Tapissez un moule rectangulaire de papier cuisson. Détaillez les courgettes en fines rondelles (avec une mandoline de préférence ou à la rappe). Emince un oignon. Dans une poêle, faites suer l'oignon pendant 5mn puis ajoutez les courgettes. Salez, poivrez et laissez cuire 2mn.



Dans un saladier, mélangez la farine et l'œuf. Ajoutez le lait progressivement puis le parmesan rapé et le basilic ciselé. Versez les courgettes et l'oignon dans la pâte et mélangez délicatement. Enfourez pour 20mn de cuisson puis enlevez le papier cuisson pour mettre la galette sur une plaque et cuire pendant encore 10mn.

Fenouil gratiné au four

Pour 2 personnes

400g de fenouil
200g de pomme de terre
1 oignon (rouge)

50g de chapelure
sel, poivre, huile

Nettoyez les fenouils, enlevez les tiges extérieures, coupez-les en 2, retirez la partie dure centrale et coupez en tranches fines. Épluchez les pommes de terre et coupez-les également en tranches fines. Épluchez l'oignon et coupez-le dans le sens de la longueur.



Mettez les tranches de fenouil dans un bol avec les oignons et les pommes de terre. Assaisonnez avec de l'huile et du sel, puis mélangez avec les mains pour les enrober uniformément.

Répartissez les légumes dans un plat suffisamment grand et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20-25 minutes. Entre-temps, préparez la chapelure : versez la mie de pain hachée ou la chapelure dans un bol et du sel et du poivre, et 40g de parmesan ou fromage.

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortez les légumes du four et retournez-les avec une spatule. Saupoudrez de chapelure. Remettez au four en mode grill pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Bon appétit !

C'est le retour des cagettes de tomates !

La cagette de 6kg pour 16€

**Livree 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