



Dahlia



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



Zoom sur ... Le poireau !

Véritable **cocktail d'antioxydants**, de potassium, mais aussi de vitamines E, C et B9, le poireau est également connu pour être un excellent protecteur de notre organisme. Et pour cause, il prévient notamment l'hypertension artérielle, l'anémie, ou encore les problèmes cardio-vasculaires. De nombreuses études ont d'ailleurs démontré qu'un poireau de 100 g apporte 100% de l'apport quotidien conseillé en bêta-carotène et qu'à l'instar des choux, de l'ail et de l'oignon, ses composés soufrés nous protègent contre **certains cancers**, comme celui de l'estomac ou du côlon.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courge	800g	1.92€	1kg	2.40€	1kg	2.40€	1 semaine au frigo
Poireau	700g	1.82€	1kg	2.60€	800g	2.08€	10 jours au frigo
Mélange d'été	700g	2.80€					1 semaine au frigo
Epinard	500g	2.50€	850g	4.25€	700g	3.50€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2 mn, bien égoutter et laisser refroidir avant de mettre dans un sachet au congélateur
Tomate			900g	3.05€	800g	2.72€	1 semaine au frigo ou en dehors
Courgette			500g	1.25€			1 semaine au frigo
Tomate cerise					300g	1.80€	1 semaine au frigo
Salade					1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo.
Mesclun					200g	1.80€	Quelques jours au frigo.
Pâtisson					400g	1.04€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.04€		13.45€		17€	

De la verdure !

Ce lundi 2 chantiers sont en cours : le repiquage de salade et le repiquage d'épinard.



Aurélien, salarié en insertion, en train de planter des salades. La toile tissée permet de limiter la pousse des mauvaises herbes, et ainsi gagner du temps en désherbage.



La mâche repiquée il y a une quinzaine de jours a déjà bien repris



Yvelise, salarié en insertion, en train de planter les épinards. Contrairement au salades qui peuvent être à peine enterrées, les épinards doivent être bien plantés, ce qui prend plus de temps.



Epinard à la florentine

500g d'épinard

60g de lait

40g de farine

40g de beurre

6 œufs

Parmesan

Sel et poivre



Dans une casserole d'eau faites cuire les œufs pour avoir des œufs durs.

Dans une poêle faites revenir les épinards (lavés et équeutés) avec de l'huile d'olive.

Préparez une béchamel dans une casserole à part : faites fondre le beurre et ajoutez la même quantité de farine en pluie et mélangez énergiquement. Otez la casserole du feu et ajoutez le lait toujours en mélangeant. Réservez la béchamel obtenue.

Dans un plat qui va au four déposez les épinards, les œufs durs coupés en deux et nappez de béchamel et de parmesan râpé.

Faites griller au four pendant une dizaine de minutes.

Flan de poireau au comté

Préchauffez le four à 200°C. Lavez 4 poireaux et coupez-les en tronçons de 2cm. Cuire à la vapeur pendant 10mn. Disposez les dans un plat beurré ou des petits ramequins pour des portions individuelles.



Dans un saladier, mélangez 2 œufs, 10cl de lait, une petite gousse d'ail pressée, 30g de comté râpé, sel et poivre.

Versez le mélange sur les poireaux. Ajoutez 30g de comté râpé sur le dessus.

Enfournez 20/30mn (les portions individuelles cuiront plus vite) et servir chaud.

Bon appétit !