

L'HEBDO

Semaine 5 du 26 au 30 janvier 2026



Châtons sur un arbre



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



Focus sur ... le radis noir

Le radis noir, est originaire d'Asie de l'Est, mais il est cultivé en Europe depuis le Moyen Âge. Il se reconnaît à sa peau noire intense et à sa chair blanche, piquante et croquante.



Il stimule le foie et la vésicule biliaire, et aide à mieux digérer les graisses. Il est riche en vitamine C qui renforce le système immunitaire et combat la fatigue.

Il favorise l'élimination des toxines et soutient le nettoyage de l'organisme. Il est peu calorique et c'est un anti-inflammatoire naturel.

Comment le consommer :

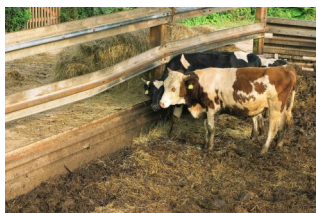
Cru, râpé ou en fines tranches dans les salades, comme avec les carottes à l'asiatique, ou cuit, farci ou en soupe. Son goût piquant relève facilement les plats d'hiver.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Chou frisé	1 pièce	3.10€	1 pièce	3.10€	1 pièce	3.10€	1 semaine au frigo
Carotte	700g	1.96€	800g	2.24€	800g	2.24€	1 semaine au frigo
Oignon	350g	0.84€	400g	0.96€	400g	0.96€	2/3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière
Radis noir	400g	1.24€	500g	1.55€			10 jours au frigo
Pomme de terre	700g	1.89€	700g	1.89€	800g	2.16€	2/3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine Doubs (GAEC Voireuchon)
Salade Batavia			1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
Epinard			410g	2.05€	470g	2.35€	Quelques jours au frigo
Endive					600g	4.50€	1 semaine au frigo. Origine France
TOTAL		9.03€		13.49€		17.01€	

Préparer les sols aujourd'hui pour mieux produire demain

Cette semaine, M. Ulman, agriculteur et entrepreneur en travaux agricoles va intervenir sur nos terrains sur les hauts de Bavans pour travailler le sol afin de préparer la saison qui arrive. Il va intervenir sur 8 hectares, soit l'équivalent de 11 terrains de foot ! (80 000m²). Il restera à faire les champs de poireau et de chou qui sont encore en place.

Avec nos tracteurs, il nous faudrait 15 jours pour effectuer ce travail car nos tracteurs sont petits et pas assez performant pour le travail de sol. L'agriculteur va faire ça en 1 journée ! Comme il travaille avec des tracteurs puissants, les passages qu'il va faire vont permettre de décompacter le sol. Tout d'abord il va épandre du fumier de sa ferme et ensuite labourer pour enfouir le fumier et aérer le sol.



M. Ulman est éleveur de bovin en agriculture biologique à Arcey. Il a des pratiques qui correspondent à nos valeurs et notre fonctionnement et nous

travaillons avec lui depuis plusieurs années.

Sur les terrains « du bas », sur notre site principal, nous épandons du fumier de cheval que nous récupérons dans un centre équestre. Nous ajoutons également du broyat de végétaux frais,



Nous y ajoutons également du compost de broyat frais, livré par la compostière de Vieux-Charmont, qui est utilisable en agriculture bio.

Comprendre l'insertion à travers les Jardins d'idées

Si on vous dit insertion vous pensez à quoi ?

Très souvent, les gens nous répondent « réinsertion en sortant de prison ».

L'insertion on en entend souvent parler, sans toujours savoir ce que cela recouvre vraiment.

Aux Jardins d'Idées, l'insertion c'est avant tout un accompagnement pour des personnes qui en ont besoin pour retrouver une place dans le monde du travail.

Nous sommes une association qui accueille des personnes en parcours d'insertion pour une durée maximale de deux ans.

Il s'agit d'une étape, d'un tremplin, pour permettre à chacun de reprendre confiance, d'apprendre, de se structurer et de préparer la suite.

Concrètement, l'insertion passe par le travail. Les journées commencent tôt, le rythme est exigeant et l'adaptation peut être difficile mais l'équipe permanente est là pour tous.

Nous accompagnons une équipe de 35 personnes, venue d'horizon très différents, avec des parcours de vie, des cultures des objectifs propre à chacun. Il nous faut apprendre à travailler ensemble à respecter des règles communes et à se faire confiance.

Aux Jardins d'Idées, l'insertion, ce n'est pas seulement produire ou travailler. C'est reconstruire des repères, redonner confiance et ouvrir des perspectives.

Un chemin que l'on trouve essentiel, parfois complexe, mais que nous construisons chaque jour ensemble.



Recette chou farci à la turque

Blanchir les feuilles d'un chou dans de l'eau bouillante salée et réserver. Dans un saladier, mélanger 200 g de riz rond cru, 2 oignons finement hachés, 1 bouquet de persil haché, 2 cuillères à soupe de menthe sèche, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 80 ml d'huile d'olive, 1 cuillère à café de paprika doux, saler, poivrer et ajouter le jus d'1 citron.



Déposer la farce crue au centre de chaque feuille de chou, rouler serré et disposer dans une casserole.

Couvrir d'eau à hauteur, saler légèrement, poser une assiette pour maintenir les choux, puis laisser cuire 45 minutes à feu doux. Servir chaud.

Salade de radis noir et carottes à l'asiatique

Râper 150 g de radis noir et 150 g de carottes dans un saladier. Ajouter 4 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, 3 cuillères à soupe d'huile neutre, puis



assaisonner avec 1 pincée de coriandre moulue, 1 pincée de gingembre et un peu de poivre. Mélanger soigneusement et servir immédiatement, ou laisser reposer quelques minutes pour que les saveurs se mélangent.

Bon appétit !