

les jardins  
**d'IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 20  
du 11 au 15 mai 2026

*Mercredi : de 9h à 12h30*  
*Vendredi : de 9h à 12h*  
*Samedi : de 9h à 12h*



Les Jardins d'IDÉES  
5 bis rue Sous-Roches  
25550 BAVANS  
03 81 92 61 80  
[contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

## Zoom sur le chou rave !

Le chou-rave est un légume ancien au goût doux et légèrement sucré, entre le chou et le radis. Peu calorique et riche en eau, il est une excellente source de vitamine C, idéale pour soutenir les défenses immunitaires et réduire la fatigue. Il apporte aussi des fibres, qui favorisent une bonne digestion et la satiété, ainsi que du potassium, utile au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux. Cru à grignoter en bâtonnets ou cuit, le chou-rave apporte fraîcheur et croquant dans l'assiette... et il a un petit côté "légume oublié" qui revient joliment à la mode.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carottes bottes	-	-	1 pièce	2.95€	1 pièce	2.95€	2 jours au frigo
Chou rave	850g	2.97€	800g	2.80€	800g	2.80€	Selon étiquette sur le paquet
Radis bottes	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	5 jours au frigo
Navets nouveaux			1 botte	1.78€	1 botte	1.78€	2 à 3 jours au frigo
Oignons cébettes	1 botte	2.10€	1 botte	2.10€	1 botte	2.10€	4 jours au frigo
Petits pois	-	-	-	-	405g	3.24€	2 jours au frigo
Pommes de terre	825g	2.23€	805g	2.17€	900g	2.43€	2 à 3 jours au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.00€</b>		<b>13.50€</b>		<b>17.00€</b>	



## Actualités jardins

### Bilan de la vente de plants

Un grand merci à tous les adhérents qui sont venus nous rencontrer lors de ce moment convivial et à toute l'équipe de jardiniers qui a réalisé un très beau travail.

Nous sommes plutôt satisfaits des ventes et de l'organisation mise en place, les pots de différentes couleurs nous ont bien aidés à retrouver nos petites plantations.

Les personnes sont venues de manière plus étalée dans le temps, ce qui nous a permis de passer plus de temps avec chaque client et de donner des conseils sur les plants proposés.

Encore une fois cette année, nous avons choisi de différencier la vente de plants d'une journée portes ouvertes, pour être plus disponibles.



Nous vous souhaitons de très belles récoltes !



## Activité salariés

Nous sommes toujours à la recherche d'un encadrant maraîcher pour venir prêter main forte aux encadrants actuels pour la période estivale.

Le poste est à pourvoir dès que possible, pour un CDD jusqu'en septembre, à temps plein.

Voici quelques-unes des missions du poste :

- Organiser et mettre en œuvre des cultures sous tunnel et plein champ.
- Assurer la récolte, le tri, le nettoyage et le conditionnement des légumes.
- Animer une équipe de salariés et travailler avec eux sur le terrain.

N'hésitez pas à en parler autour de vous !

### Cocagne Bio

Comme vous le savez, vous possédez un espace adhérent en ligne sur Cocagne Bio, qui est l'interface de gestion des paniers. Cet espace très pratique, vous permet de réaliser plusieurs actions comme par exemple :

- Déclarer des absences et doubler vos paniers
- Changer temporairement de point de dépôt (pour cause de vacances par exemple)
- Changer de formule de panier ou d'option (panier œufs)
- Commander ponctuellement des produits complémentaires (comme les sacs de pommes de terre ou les cagettes de tomates)
- Consulter votre solde restant et vos factures mensuelles

Et bien sûr, pour ceux qui ne sont pas très « ordinateur », nous sommes à votre disposition pour déclarer vos absences, vous renseigner ou effectuer tout changement sur votre abonnement.



## Recettes

### Cake aux carottes avec leurs fanes

**Ingrédients :** 4 carottes et les fanes, 100g feta, 3 œufs, 1 yaourt nature, 1 verre d'huile olive, 30g comté râpé, 150g de farine + 1 sachet levure.



Eplucher et couper les carottes en petits dés. Ne garder que les pluches des fanes et mettre les tiges au compost. Emincer légèrement les pluches (pour ne pas avoir de gros morceaux dans votre cake). Couper la feta en dés. Battre les œufs, avec le yaourt et l'huile. Ajouter la farine, la levure et le comté. Mélanger avec les carottes, les fanes, et la feta. Cuire dans un moule à cake, 40 minutes à 180°. Délicieux chaud avec une salade verte ou froid à l'apéritif.

### Pesto de fanes de carottes

**Ingrédients :** fanes de carottes, 50g de parmesan, 50g de graines (pignons ou tournesol...), 1/2 jus de citron, 1 yaourt nature (en option), huile d'olive, sel et poivre.



Ne garder que les pluches des fanes et mettre les tiges au compost. Couper grossièrement les fanes et les mettre dans un mixeur avec l'huile, le jus de citron, les graines et le yaourt (selon vos goûts). Saler et poivrer. (attention à ne pas mettre le fromage dans le mixeur car cela lui donnera un aspect « fondu » non recherché pour un pesto). Une fois mixé, mettre le pesto dans un grand bol et ajouter le parmesan râpé. Il se conserve 2 semaines au frais. Une couleur verte foncée sur le dessus signifie que le pesto s'oxyde mais cela n'altère pas sa consommation. Vous pouvez ajouter un peu d'huile si vous voyez qu'il sèche. A déguster avec des pâtes, du riz ou en tartine avec du