

L'HEBDO

Semaine 23
du 1er au 5 juin 2026

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



Zoom sur les courgettes !

La courgette appartient à la famille des cucurbitacées. C'est une plante potagère qui pousse au sol en buisson. Le jeune plant provient d'une graine qui germe au contact de l'eau et de la terre. Les deux premières feuilles sont appelées cotylédon qui servent à nourrir le jeune plant puis qui tombent. Puis, les feuilles apparaissent. Les fleurs sont de couleur jaune.

Il y a des fleurs mâles et des fleurs femelles qui seules donnent le fruit appelé également courgette.

Très peu calorique, riche en vitamines et minéraux, c'est un des aliments santé de l'été et un vrai plus pour les menus minceur !



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



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carottes fanes	1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 semaine au frigo sans les fanes
Fenouil	500g	2.00€	600g	2.40€	600g	2.40€	5 à 7 jours
Fraises	250g	3.25€	250g	3.25€	250g	3.25€	Le jour même
Petits pois	-	-	480g	3.84€	430g	3.44€	2 à 3 jours au frigo
Courgettes	400g	0.88€	500g	1.10€	900g	1.98€	4 à 5 jours au frigo
Haricots verts	-	-	-	-	400g	3.00€	3 à 4 jours au frigo
TOTAL		9.08€		13.54€		17.02€	



Nouvelles des jardins

Nous sommes tous impatients de déguster les délicieuses tomates des jardins, alors on aimerait qu'elles poussent plus vite mais il va falloir encore patienter. Même si la pousse des tomates sous serre non chauffée se déroule plus rapidement qu'en extérieur, grâce à un climat plus stable, le cycle de croissance comprend plusieurs étapes : germination, croissance de la plantule, floraison, puis maturation des fruits.

La température serre est un facteur déterminant, un climat affichant 18 à 25°C favorise une croissance rapide. Un sol réchauffé sous la serre offre le contraste nécessaire pour encourager le développement racinaire. Dans ces conditions, la durée de maturation peut s'étendre entre 60 et 90 jours après plantation, selon la variété. Cette période est plus courte que celle des tomates cultivées en pleine terre, souvent ralentie par des températures plus fraîches.

Il arrive que les premières tomates soient récoltées dès fin mai, pour nous ce sera plutôt fin juin.



Tomates en tunnel



Activité salariés

Repas partagé

Chaque mardi, nous accueillons aux jardins, Maria notre super bénévole qui nous concocte de bons petits plats avec l'aide d'un jardinier et d'Eminé qui anticipe les recettes en fonction de nos légumes. Elle prépare ainsi, un délicieux repas végétarien pour l'ensemble des salariés et enseigne aussi les rudiments de la cuisine à un jardinier différent chaque mardi.

Ce repas est ensuite partagé le midi !

Au menu la semaine dernière : salade chou - carotte, tortilla de pomme de terre, tian de légumes, blé sauce champignons et crumble pour le dessert.

De copieuses assiettes partagées à l'ombre du sapin !



Recettes délicieuses

Salade de fenouil à l'orange



Préparation : 25 min

Ingrédients (4 pers) : 4 fenouils, 4 oranges, 1 jus d'orange, 1 jus de citron, 3 càs d'huile, 2 càs rases de menthe ciselée, sel et poivre.

Préparation

Lavez les bulbes des fenouils et ôtez les feuilles trop dures. Coupez-les en 2 sur la longueur puis émincez-les finement. Rincer les oranges, épluchez-les à vif puis détaillez-les en quartiers. Presser 1 orange et 1 citron, mélangez les 2, ajouter l'anis et le poivre. Ajoutez de l'huile peu à peu et mélangez bien le tout pour avoir une vinaigrette plus ou moins homogène. Dressez votre salade de fenouil à l'orange. Disposez les quartiers d'oranges et les fenouils émincés dans une assiette creuse et versez délicatement la vinaigrette sur l'ensemble. Hachez les feuilles vertes des fenouils, et parsemez-en votre salade avec la menthe.

Astuces

Vous pouvez également réaliser cette salade de fenouil à l'orange avec une vinaigrette différente.

Une vinaigrette acidulée avec un peu de miel pour les amateurs de sucré-salé, ou bien une vinaigrette basique à l'huile d'olive.