

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

## L'HEBDO

Semaine 27  
du 29 juin au 3 juillet 2026

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



**c'est la saison des fèves !**

La fève fraîche peut être consommée crue après lui avoir enlevé sa seconde peau. Elle se marie bien avec la sarriette, la coriandre et l'huile d'olive. Elle accompagne particulièrement bien les viandes blanches.

Les Fèves : Avec près de 26,12g /100g, c'est la légumineuse la plus riche en protéines végétales.

La fève possède des qualités nutritives intéressantes, notamment en raison de sa richesse en glucides, protides, fibres et vitamines, même lorsqu'elle est consommée séchée.

Source de vitamine B9 (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes) source de vitamine B3 (énergie, système nerveux, santé de la peau, réduction de la fatigue).



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)



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Ail frais	200g	2.80€	-	-	-	-	Au sec dans un endroit frais
Betteraves	-	-	-	-	450g	1.71€	5 à 6 jours au frigo
Fèves	400g	2.40€	400g	2.40€	400g	2.40€	1 à 2 jours au frigo sans les cosses
Petits pois	-	-	-	-	500g	4.50€	1 à 2 jours au frigo sans les cosses
Courgette	900g	2.11€	700g	1.64€	700g	1.64€	5 à 6 jours au frigo
Concombre	-	-	1 pièce	2.00€	-	-	3 à 4 jours au frigo
Salade	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 à 2 jours au frigo
Tomates cerises	-	-	500g	3.16€	450g	2.84€	1 à 2 jours au frais
Tomates	-	-	600g	2.64€	500g	2.20€	2 à 3 jours au frais
<b>TOTAL</b>		<b>9.01€</b>		<b>13.55€</b>		<b>17.00€</b>	



Cette semaine, on vous explique comment sont préparés vos paniers de légumes.

Chaque jour, une équipe part en récolte pour assurer la fraîcheur des légumes. Les légumes sont lavés et conditionnés pour les paniers du jour.

Les documents de préparation sont édités par l'équipe administrative avant la mise en panier.

En salle de préparation, Lucie organise son équipe !

Les étiquettes sont collées au départ de la chaîne et surlignées au préalable pour faciliter le remplissage en fonction du type de panier (petit, moyen ou grand) et des différentes options (fruits, œufs et pain).

Chaque légume prévu dans la panier est ajouté en fonction de la composition de la semaine.

Une fois les paniers remplis, ils sont vérifiés au départ et à l'arrivée. Notre livreur a pour consigne de prendre en photo les paniers déposés sur les points de dépôts et de vérifier le nombre.

Les cagettes étant nominatives, nous vous remercions de bien vérifier votre nom avant de prendre la vôtre !



### Plantations des poireaux !

Le chantier poireaux est terminé, celui-ci a mobilisé 2 salariés et un encadrant pendant une semaine. Les petits plants de poireaux ont été enlevés du tunnel dans lequel ils ont grandi pour être replantés en plein champ. Il avait été interrompu en raison des fortes pluies qui ont empêché le tracteur de passer en plein champ. Il a donc repris la semaine dernière avec cette fois la crainte des grosses chaleurs sur les nouveaux plants. Mais rassurez vous, le poireau est un légume qui sait résister aux intempéries : chaud ou froid.



### Recettes de saison



#### Mini flan de courgette

Ingrédients (4 personnes) : 2 œufs, 20g de parmesan, 500g de courgette, 1/2 sachet de levure, 50g de farine, 50g de beurre, 75g de fromage râpé au choix, 7cl de crème, épices au choix (curry, curcuma...), sel et poivre.

Coupez les courgettes en dés et les cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore croquantes.

Mixez, ajoutez le sel et le poivre, les œufs, la crème et la moitié du fromage râpé. Mettez la préparation dans des moules à muffins et ajoutez le reste du fromage râpé.

Cuire 20 mn et servir chaud ou froid selon votre goût.

#### Tzatziki

Ingrédients (4pers) : 1 concombre, 1 yaourt à la Grecque, 1/2 gousse d'ail, 1/2 bouquet de menthe, 2 càs d'huile d'olive, sel et poivre.



Eplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines, saler, couper en petits dés et poser sur une passoire pour le laisser perdre son eau. Emincer les herbes. Eplucher, dégermer et écraser l'ail. Mélanger le tout avec le yaourt, saler, poivrer et mettre au frais 1 ou 2 heures avant de consommer.

#### Pour changer des vinaigrettes classiques



Vinaigrette à la framboise : vinaigre de framboise, miel de fleurs, huile d'olive.

Mélangez une cuillère à soupe de vinaigre de framboises, une cuillère à soupe de miel, et trois cuillères à soupe d'huile d'olive.

Vinaigrette aux herbes : vinaigre de cidre, moutarde à l'ancienne, huile d'olive et quelques feuilles de basilic. Mélangez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à soupe de moutarde, trois cuillères à soupe d'huile d'olive et le basilic ciselé.

Vinaigrette soja / citron : de la sauce soja sucrée, 1 citron, de l'huile de sésame et 1 huile neutre. Mélangez une cuillère à soupe de sauce soja, le jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame et 2 d'huile neutre.