

## L'HEBDO

Semaine 24 du 12 au 16 juin 2023



Pois de senteur



## Nos marchés sur site

**Mercredi : de 9h à 12h30**  
**+ producteurs locaux**  
**(pain, viande de bœuf)**

**Vendredi de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



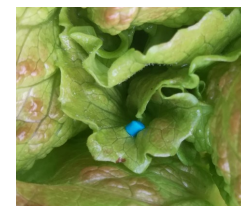
Les Jardins d'IDÉES  
5 bis rue Sous-Roches  
25550 BAVANS  
03 81 92 61 80  
[contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



UNION EUROPÉENNE  
Fonds Social européen



## Informations



Certains d'entre vous ont observé des granules bleus dans leurs fraises la semaine dernière (voir photo ci-contre sur une salade).

Ces granules bleus sont un anti-limace utilisable en agriculture biologique et sont constitués d'une matière active naturelle d'origine minérale, le phosphate ferrique. Celui-ci agit comme un coupe-faim sur les limaces, qui cessent alors de s'alimenter. Il est non toxique pour les autres animaux et les humains.

Bien qu'inoffensifs, nous avons bien conscience qu'il n'est pas très agréable de trouver de tels granules dans vos fruits et légumes et que ceux-ci compliquent quelque peu le lavage. En tout état de cause, ces granulés sont normalement disposés autour des pieds de fraises ou salade. Par conséquent, nous vous prions d'accepter toutes nos excuses pour ce désagrément.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	4-5 jours au frigo
Carotte nouvelle	600g	1.44€	700g	1.68€	1 semaine / 10 jours au frigo
Courgette			1kg	2.70€	1 semaine / 10 jours au frigo
Chou pointu	750g~	2.25€	900g~	2.70€	1 semaine / 10 jours au frigo
Concombre	1 pièce	1.80€			Au frigo, 4-5 jours max avec les cosses. Se congèle très bien juste blanchi
Haricot vert			500g	6€	Au frigo 1 semaine max. Se congèle très bien juste blanchi
Pomme de terre	800g	1.68€			Variété Ditta. Origine Haute Saône.
<b>TOTAL</b>		<b>8.57€</b>		<b>14.48€</b>	



## Actualités Jardins

Dernière semaine de préparation avant la **journée portes ouvertes des Jardins d'IDÉES qui aura lieu samedi 17 juin !**

Nous sommes en effervescence pour que tout soit au point le jour J. Les prévisions météorologiques étant au beau fixe, nous vous attendons nombreux !

Au programme :

### Visites des Jardins par les encadrants maraîchers

#### Marché de producteurs bios :

- \* La Grosse Grange : viande de porc
- \* Brasserie Nimbus : bière
- \* Doubs sœurs : pain et viennoiseries
- \* Bêêles de Lucelans : fromage de brebis
- \* Jardins d'IDÉES : fruits et légumes

#### Stand de partenaires :

- \* Recyclerie des forges : vente de vélo et jeux autour du vélo
- \* Envie : présentation de leur offre
- \* Erige : atelier découverte taille de pierre
- \* MPT de Bavans : vente de préparations culinaires et produits écologiques faits main
- \* Les petits bavanais : jeux et maquillage

#### Animations & jeux

- \* Parcours avec questions/réponses
- \* Piscine à paille
- \* Jeux géant en bois (Cultures Jeux)

**Musique** : Orgue de barbarie et Fanfare « Zarba »

**Restauration** : Food truck « Street burger » et crêpes sucrées par les Jardins ainsi que les produits du marché bio

**Buvette** : Bière par la brasserie Nimbus, sirop, limonade, thé, café par les Jardins

**Tombola** : Devinez le nombre de graines, 4 lots à

**Parlez-en autour de vous !**



Comme souvent en fin d'année scolaire, nous accueillons des classes pour des visites aux jardins. Début juin, 2 classes de CP/CE1 de l'école d'Etupes ont visité les Jardins pour découvrir la manière de cultiver les légumes et « papouiller » la terre avec un atelier semis.



*Nathalie, cheffe de culture, qui cueille des radis pour les enfants de l'école d'Etupes*

Nous avons également accueilli 2 classes de 2nde du Lycée Cuvier sur les thèmes de l'économie sociale et solidaire et les agrosystèmes durables.

Ce sont des moments d'échanges qui sont l'occasion pour nous de communiquer sur nos pratiques et nos valeurs aux futures générations !

Tous les jeunes ont bien joué le jeu, merci à eux et à leurs enseignants et accompagnateurs !



## Actualités salariés

Betty, conseillère en insertion, prend officiellement son poste ce lundi aux Jardins en remplacement de Manon qui s'envole vers un autre horizon professionnel.

Après plusieurs années comme travailleuse sociale, Betty a souhaité changé d'environnement de travail tout en restant dans le domaine du social et de la solidarité.

Nous lui souhaitons la bienvenue aux Jardins !



## Recettes

### Courgette à la grecque

#### Pour 4 personnes

Lavez puis râpez 1kg de courgette. Mélangez dans un saladier avec 1 c à soupe de sel et laissez reposer dans une passoire dans l'évier pendant 1h. Epluchez 1 oignon et émincez-le finement. Ciselez un peu de persil et émiettez 250g de feta. Mélangez l'oignon, la feta, le persil, 1 œuf et 2c à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez 35g de farine. Egouttez les courgettes en les pressant et ajoutez les dans le saladier. Mélangez bien. Formez des boulettes et les passez dans un bol de farine. Faites frire dans de l'huile pendant 5-10mn. Egouttez-les sur du papier absorbant et dégustez chaud avec une sauce au fromage blanc.



### Poêlée de chou chinois

Enlevez les premières feuilles du chou, si nécessaire et coupez la moitié du chou dans la hauteur puis encore une fois dans la hauteur (on dégustera un quart par personne). Chauffez un peu d'huile dans une sauteuse et placez le chou sur feu doux. Ajoutez des jeunes brins de thym, salez légèrement et couvrez.



Laissez cuire à feu très doux, à couvert, entre 30 et 40 minutes en surveillant de temps en temps que le dessous du chou ne cuise pas trop vite. N'ouvrez pas trop souvent le couvercle car c'est la vapeur qui se forme à l'intérieur qui va permettre la cuisson. Piquez près du trognon pour vérifier la cuisson. La pointe doit être tendre et le trognon encore un peu ferme. Servez chaud ou tiède.

**Bon appétit !**