

L'HEBDO

Semaine 25 du 19 au 23 juin 2023



Fleurs de chevrefeuille



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



Informations

Focus sur ... Le chou rave !

Le chou-rave est un légume riche en fibres, en calcium et en vitamine C. Il en contient autant qu'une orange !



Qu'il soit violet ou vert à l'extérieur, sa chair est blanche/vert claire.

Il se déguste cru en salade ou cuit dans une potée ou poêlé.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Salade	2 pièces	2.80€	1 pièce	1.40€	4-5 jours au frigo
Chou rave	700g	1.75€			1 semaine / 10 jours au frigo
Courgette	700g	1.75€	800g	2€	1 semaine / 10 jours au frigo
Pomme de terre nouvelle	700g	2.24€	700g	2.24€	Au frigo, 2-3 semaines
Concombre			1 pièce	1.80€	Au frigo, 1 semaine
Haricot vert			650g	7.15€	Au frigo 1 semaine max. Se congèle très bien juste blanchi
TOTAL		8.54€		14.49€	



Invitation à l'Assemblée Générale des Jardins d'IDÉES

« Chères adhérentes, chers adhérents,

A travers l'abonnement à votre panier de légumes, vous adhérez à l'association « Les Jardins d'IDÉES ».

A ce titre, nous avons l'honneur de vous inviter à l'assemblée générale ordinaire de notre association qui se réunira le **vendredi 23 juin 2023, à 10h15 à Audincourt, au 14 avenue du Maréchal Foch, salle 16 du centre social des forges Renée Lods**. Comme chaque année, elle est l'occasion de faire le point sur les actions menées, les travaux en cours et les priorités à venir.

Il est à noter que seuls les adhérents à jour de leur cotisation 2023 pourront participer au vote, et que vous pouvez donner pouvoir à tout autre membre de l'association pour vous représenter lors de cette assemblée générale.

Merci de nous faire part de votre venue en nos envoyant un mail à l'adresse contact@jardins-idees.fr

En espérant vous y voir nombreux !

Solidairement.

Le conseil d'administration des Jardins d'IDÉES »



Les Jardins d'IDÉES sur France 3

Samedi s'est déroulée notre journée portes ouvertes sous le signe de notre 25ème récolte.

Nous vous ferons un retour dans le prochain hebdo mais nous pouvons d'ores et déjà vous partager le reportage réalisé par France 3 Franche-Comté sur les jardins :

[Cliquez ici pour aller sur le replay de l'émission](#)

Le reportage sur les jardins commence à 5mn26.



Vous pouvez aussi le retrouver en allant sur le site de France 3 / Vos programmes / JT19/20 Franche-Comté / Emission du 17/06/2023.



Actualités salariés

6 nouveaux salariés sont arrivés aux Jardins la semaine dernière, dont 3 femmes et 3 hommes. L'équipe des Jardins est maintenant composée de 44 jardiniers.

Gaëlle est arrivée il y a deux semaines comme encadrante maraîchère pour renforcer l'équipe sur le terrain lors de la saison. Il y a quelques années, elle s'est reconvertie professionnellement dans le maraîchage par conviction et a travaillé plusieurs années dans une ferme libre-cueillette de légumes dans le Nord. Elle a voulu revenir dans sa région d'origine.



Nous lui souhaitons la bienvenue aux Jardins !



Coleslaw de chou rave

Le coleslaw est traditionnellement préparé avec du chou blanc et une sauce mayonnaise. Nous vous proposons dans cette recette une sauce plus légère.

Pour 4 personnes

Epluchez 400g de chou rave et 400g de carottes.

Râpez-les et disposez les dans un saladier.

Lavez du persil et de la ciboulette

et coupez les finement. Ajoutez les herbes aux légumes. Dans un bol, mélangez 1 yaourt nature de vache ou de brebis, le jus d'un demi citron, 2 c à soupe d'huile de noix et sel et poivre.

Mélangez la sauce avec les légumes et idéalement laissez reposer 2h au frais.

En dernière minute vous pouvez ajouter des noix.



Pomme de terre nouvelles sautées

Même si la peau des pommes de terre nouvelles est fine, nous vous conseillons de les cuisiner sans car cela donne une gout d'acidité au plat.

Pour 2 personnes

Lavez 400g de pomme de terre nouvelle. Faites les cuire à la vapeur ou à l'eau pendant 10mn.

Enlevez la peau et coupez les pomme de terre en deux.

Dans une poêle, faites chauffer du beurre, de l'huile d'olive, 2 gousses d'ail écrasées, 2 feuilles de laurier et un peu de gros sel.

Faites revenir les pommes de terre pendant 15 à 20mn en remuant.

Une fois que les pommes de terre sont cuites à cœur, vous pouvez servir, sans le laurier.



Bon appétit !