

L'HEBDO

Semaine 26 du 26 au 30 juin 2023



Grande marguerite



Nos marchés sur site

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



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



UNION EUROPÉENNE
Fonds Social européen



Informations

Focus sur ... Le fenouil !

Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil est une plante vivace à la saveur anisée, dont on mange le bulbe.



Il est aussi riche en qualités nutritives qu'il n'est pauvre en calories. Le fenouil est riche en fibres et regorge de vitamines (B, C et E en particulier). Il renforce le système immunitaire et favorise une bonne digestion.

Pour le cuisiner, enlevez le vert pour ne garder que le blanc.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	4-5 jours au frigo
Fenouil	450g	1.67€	600g	2.22€	1 semaine / 10 jours au frigo
Courgette	700g	1.75€	800g	2€	1 semaine / 10 jours au frigo
Carotte	700g	1.68€	700g	1.68€	1 semaine au frigo
Betterave	600g	1.68€	600g	1.68€	10 jours/ 2 semaines au frigo
Haricot vert			500g	7.15€	Au frigo 1 semaine max. Se congèle très bien juste blanchi
TOTAL		8.43€		14.43€	



Retour sur la Journée Portes Ouvertes 25ème récolte des Jardins

Résultat de la tombola lentilles :
Il y avait 10 320 lentilles dans le récipient !
Les 4 gagnants ont été contactés pour recevoir leur lot.



Le soleil était de la partie pour notre journée portes ouvertes annuelle.



Lucie, encadrante maraîchère, en pleine visite guidée

Afin de nous y consacrer pleinement, nous avons fait le pari d'organiser cet évènement en dehors de nos ventes de plants habituelles.

Résultat en demi-teinte, car si cela nous a permis d'être plus

disponibles pour organiser des animations et des visites, l'afflux de visiteurs n'a pas été celui escompté. Néanmoins, les animations proposées ont ravi petits et grands. Les enfants s'en sont donnés à cœur joie dans la piscine à paille et les musiciens (fanfare et orgue de barbarie) ont animé la journée avec des mélodies festives.

RDV l'année prochaine pour une nouvelle édition, sûrement sous un nouveau format !



La fanfare Zarba

Marchés du soir

Depuis plusieurs années, les Jardins d'IDÉES participent aux marchés du soir du vendredi, organisés par Pays de Montbéliard Agglomération. C'est l'occasion pour nous de communiquer sur nos offres et de proposer à la vente des paniers tout faits de nos formules petit et grand pour faire découvrir les paniers.

Nous essayons de fonctionner en binôme lors de ces événements : 1 salarié en insertion avec 1 permanent ou 1 bénévole. N'hésitez pas à venir nous voir sur le stand si vous passez par là 😊.

Nous participerons aux marchés suivants :

- 21 juillet à Arbouans
- 4 août à Sainte Marie
- 11 août à Mandeuve
- 25 août à Bart
- 1er septembre à Ecot
- 22 septembre à Dampierre-les-bois
- 29 septembre à Bavans



Sébastien, encadrant maraîcher, sur le marché du soir de Vandoncourt



Actualités salariés

Dacad revient de 2 semaines de stage en formation chez Stellantis/Peugeot. Il a validé les tests et peut désormais faire partie des personnes éligibles pour travailler en intérim par le biais d'INEO.

Cette dernière est l'une des structures de l'ensemblier DEFI qui propose du travail en intérim à des salariés en insertion, pour notamment des entreprises du domaine automobile.



Fenouil sauce rougail

Le rougail est un plat typique de la Réunion. Il est habituellement servi avec des saucisses. Johan, salarié des Jardins originaire de la Réunion, a initié Lina et Maria à ce plat délicieux !

Pour 2 personnes

Coupez 400g de fenouil en morceaux grossiers (ils ne doivent pas être trop petits) et faites cuire pendant 10mn à l'eau ou à la vapeur.

Pendant ce temps préparez la sauce rougail. Dans une sauteuse faites chauffer de l'huile d'olive. Faites revenir une base de thym, sel, poivre, oignon, ail. Vous pouvez ajouter du piment ou du curcuma selon vos goûts.

Quand la base est bien torréfiée, ajoutez 1 canette de tomates pelées ou de la sauce tomate non assaisonnée. Faites réduire la sauce.

Une fois les fenouils cuits, vous pouvez les ajouter à la sauce. Lorsque celle-ci est bien réduite, servez chaud avec du riz.

Blinis à la betterave

Une version colorée de ces petites crêpes, idéale pour donner de la couleur à un apéritif !



Pour 6 personnes (apéritif)

Faites cuire une betterave à l'eau pendant 20mn. Egouttez, pelez et coupez la en petits dés.

Mixez la betterave dans un blender et mettez le coulis obtenu dans un saladier. Ajoutez 1 yaourt nature, 100g de farine tamisée, 1/2 cuill à café de levure chimique et 1 pincée de sel. Ajoutez les 2 œufs et bien mélangez. Laissez reposer la pâte 30mn hors du frigo avec un torchon posé dessus.

Dans une poêle antiadhésive, formez des petites crêpes et faites cuire des deux côtés.

Laissez reposer les blinis et garnir avec du fromage blanc et un morceau de truite fumée.

Bon appétit !