

L'HEBDO

Semaine 27 du 3 au 7 juillet 2023



Demoiselle bleue



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



Vendredi 14 juillet

En raison du vendredi 14 juillet férié :

les paniers du vendredi seront livrés **jeudi en début d'après-midi**.

La livraison du vendredi aux Jardins sera **avancée au mercredi 12 juillet**.

Il n'y aura pas de marché le samedi 15 juillet

Merci de votre compréhension.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
	Quantité	Prix	Quantité	Prix	
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Variété Batavia pour les petits, Iceberg pour les grands 4-5 jours au frigo
Pomme de terre primeur	700g	2.31€	600g	1.98€	Dans un endroit frais et sec, ou au frigo. 2-3 semaines
Courgette	900g	2.07€	1kg	2.30€	1 semaine / 10 jours au frigo
Ail frais	250g	2.75€	250g	2.75€	Au frigo, plusieurs semaines. Laisser les gousses attachées pour une meilleure conservation.
Tomate			500g	1.60€	De préférence hors du frigo, 1 semaine max
Haricot vert			450g	4.50€	Au frigo 1 semaine max. Se congèle très bien juste blanchi
TOTAL		8.53€		14.53€	



L'un des 2 tunnels de concombre a subi une attaque foudroyante de pucerons noirs ces dernières semaines.

Les fortes chaleurs ont fortement contribué au développement de ces ravageurs, qui piquent les feuilles et transmettent par ce biais des virus qui affaiblissent la plante.

Petit à petit, les feuilles sèchent et comme la photosynthèse ne peut plus se faire, il n'y a plus de production de concombre. Nous avons essayé différents traitements bio et malgré les coccinelles présentes, qui sont des prédateurs naturels des pucerons, rien n'y a fait, les plants ont tous séchés sur place.



Feuille de concombre attaquée



Plants de concombre attaqués



Coccinelle



Larve de coccinelle



Mardi dernier, en lien avec la MSA (Mutualité Sociale Agricole), nous avons organisé une journée de sensibilisation sur la question de l'alimentation.

Une infirmière et une diététicienne sont intervenues pour parler d'alimentation saine et équilibrée aux équipes des salariés en insertion des Jardins d'IDÉES.

Plusieurs thématiques ont été abordées : la sensibilisation au grignotage compulsif, les alternatives à la viande lorsqu'on a pas les moyens d'en acheter, ainsi qu'une réflexion sur les bienfaits financiers et nutritifs d'une cuisine fait maison.

Par atelier, ils ont préparé ensemble des bâtonnets de légumes pour tremper dans du fromage frais avec des herbes afin de le déguster ensemble.



Le mardi midi, nous avons mangé tous ensemble lors du repas partagé hebdomadaire et nous nous sommes régalés de salade, houmous de courgette, pomme de terre nouvelle, chou pointu et en dessert... un gâteau au chocolat à la courgette ! L'étonnement était de taille pour certains salariés lorsqu'on a révélé l'ingrédient secret !



C'est l'été : doublez vos paniers !

Durant tout l'été et jusqu'en septembre, vous pouvez doubler vos paniers suite à une annulation de livraison.

Vous pouvez le faire sur votre espace adhérent ou nous contacter au 03 81 92 61 80 ou via contact@jardins-idees.fr



Gâteau au chocolat et à la courgette

Faire cuire 180g de courgettes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur pendant 10-15mn. Egouttez et mixez. Préchauffez le four à 180°C.

Faire fondre de chocolat et y ajouter les courgettes.

Mélangez 3 œufs et 60g de sucre.

Ajoutez le mélange courgette/chocolat, bien mélanger puis ajouter 100g de farine et 1 sachet de levure chimique.

Mettre la pâte dans un moule beurré ou chemisé et faire cuire 30mn en vérifiant avec un couteau que le gâteau est cuit.



Salade de chou pointu à la menthe

Recette issue du site lutsubo.fr

Enlevez les feuilles extérieures vertes du chou.

Emincez finement le chou pointu en lamelles.

Mélangez du sel avec le chou coupé dans un saladier, laissez reposer 30mn pour que le chou rende de l'eau.

Rincez le chou et égouttez-le.

Dans un saladier, mélangez le chou, 1 échalote finement hachées, le jus d'1/2 citron, 3 c à soupe d'huile d'olive, un peu de cumin et de la menthe ciselée.

Idéalement, la salade peut être préparée la veille, le chou absorbera les saveurs de la vinaigrette.



Bon appétit !