

## L'HEBDO

Semaine 28 du 10 au 13 juillet 2023



*Hibiscus*



## 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



### 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
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 pièce ou 2 petites. 4-5 jours au frigo
Pomme de terre primeur	600g	1.80€	1kg	3€	Dans un endroit frais et sec, ou au frigo. 2-3 semaines
Courgette	1kg	2.30€	1kg	2.30€	1 semaine / 10 jours au frigo
Haricot vert	300g	3€			Au frigo 1 semaine max. Se congèle très bien juste blanchi
Tomate			800g	2.56€	De préférence hors du frigo, 1 semaine max
Ail frais			300g	3.30€	Au frigo, 3-4 semaines
Mélange poivron/aubergine			500g	2€	Au frigo, 2 semaines
<b>TOTAL</b>		<b>8.41€</b>		<b>14.50€</b>	



La semaine dernière, Sébastien, encadrant maraîcher, a lancé le chantier de plantation de poireaux.

Avec l'aide d'une planteuse à poireau, qui s'attèle sur un tracteur, Sébastien est monté au champ avec 2 jardiniers pour ce chantier.

Comme vous pouvez le voir sur la photo ci-dessous, les plants sont mis en caisse et les jardiniers piochent dedans pour ensuite les mettre entre les pinces de la planteuse, qui va ouvrir et refermer un sillon pour enterrer au 3/4 le plant de poireau.

Nous avons réalisé nous-mêmes les plants de poireau : un semis a été réalisé dans une serre dont le sol avait été travaillé très finement et recouvert d'une couche de compost.

Une fois la plantation effectuée, Sébastien et Lucie passeront toutes les semaines avec une bineuse afin de butter les poireaux, c'est à dire les recouvrir de terre pour ne laisser dépasser que la partie verte. Cela permet d'éviter l'enherbement par les mauvaises herbes mais aussi de favoriser le développement de la partie blanche du poireau, le fût.



Hilil et Vincent sur la machine à planter les poireaux

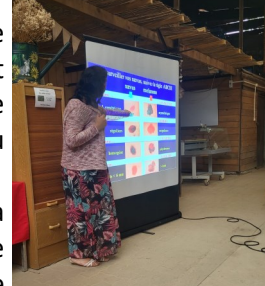


Dacad est parti la semaine dernière pour aller travailler chez Stellantis par le biais d'INEO, agence d'intérim en insertion.

Ibrahim a, quant à lui, été appelé par Manpower, avec qui il avait déjà travaillé dans le passé. Il débute une mission de plusieurs mois chez Stellantis également.

Après une intervention en semaine 26 sur la nutrition, la MSA est revenue mardi dernier pour une intervention sur la thématique du soleil et de ses dangers.

Par petits groupes, l'intervenante a évoqué plusieurs sujets : le risque de déshydratation lorsque l'on travaille



dehors, l'importance des protections (crème solaire, chapeau, habits), comment surveiller sa peau et les grains de beauté, les différents risques des UV selon l'heure de la journée. Les salariés sont tous repartis avec des brochures, un porte-clé qui indique l'indice UV et un chapeau !



### 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](mailto:contact@jardins-idees.fr)



### Poêlée de haricots verts, pomme de terre et lardons

Equeutez 300g de haricots, rincez les et faites cuire 10mn à l'eau.

Epluchez 300g de pommes de terre primeur, coupez-les en cubes égaux et faire cuire également à l'eau ou à la vapeur pendant 10mn.

Emincez un oignon et 1 gousse d'ail et faire sauter dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez 100g de lardons. Et faites cuire.

Ajoutez ensuite les haricots et pommes de terre, une noisette de beurre, sel, poivre et remuer pendant 5mn à feu vif.



### Houmous de courgette façon Jardins

Lina, animatrice bien-vivre alimentaire, est en charge de la préparation des dégustations pour certains événements.

Après les verrines de betteraves et de carottes, elle s'est lancée dans un houmous de courgette, parfait à déguster avec des bâtonnets de légumes, avec des chips de maïs ou sur des pommes de terre sautées !

Toute l'équipe a testé et approuvé la recette 😊

Cuire 200g de courgette coupées en morceaux avec la peau à la vapeur ou à l'eau pendant 15mn.

Egouttez et mixez avec 1 c à soupe de citron, 1 c à soupe de tahin (purée de sésame), 1 c à café de cumin, 1/2 gousse d'ail, du sel, du poivre, une pincée de coriandre/ quelques feuilles fraîche de coriandre et 1 c soupe d'huile d'olive.



Bon appétit !