

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



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 | 700g | 2.10€ | 700g | 2.10€ | 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 |
| Tomate | | | 700g | 2.24€ | De préférence hors du frigo, 1 semaine max |
| Betterave rouge | 500g | 1.40€ | 600g | 1.68€ | Au frigo, 2 semaines |
| Oignon | 400g | 1.36€ | 500g | 2.04€ | Au frigo, 3-4 semaines |
| Mélange poivron/aubergine | | | 700g | 2.80€ | Au frigo, 2 semaines |
| TOTAL | | 8.56€ | | 14.56€ | |



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



Chips de betterave

Pour une version plus originale que les chips de pomme de terre et afin de garder la belle couleur rouge, les chips de betteraves sont idéales !



Trancher finement les betteraves, de préférence avec une mandoline. Faites-les cuire à la friteuse quelques minutes, ou au four, badigeonnées d'huile, pendant 50mn. Salez légèrement et servez à l'apéritif.

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 fraîches de coriandre et 1 c soupe d'huile d'olive.

Bon appétit !