



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 30 du 24 au 28 juillet 2023



Fleur de courgette

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



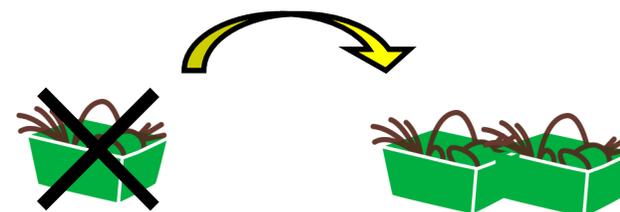
Les Jardins d'IDÉES
5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr



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



LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Courgette	1kg	2.30€	1kg	2.30€	1 semaine au frigo
Carotte	700g	1.61€	800g	1.84€	1 semaine au frigo
Tomate	800g	2.56€	900g	2.88€	1 semaine/10 jours au frigo ou dans la cuisine (à consommer plus rapidement)
Pomme de terre primeur	700g	2.10€			Au frais, sec et à l'ombre pendant plusieurs semaines
Oignon botte			1 botte	2.30€	1 semaine au frigo
Aubergine			500g	2€	1 semaine au frigo
Concombre			1 pièce	1.30€	1 semaine au frigo
Tomate cerise			300g	1.95€	1 semaine/10 jours au frigo ou dans la cuisine (à consommer plus rapidement)
TOTAL		8.57€		14.57€	



Cette semaine nous vous proposons une présentation des grands principes de l'agriculture bio que nous suivons aux Jardins d'IDÉES.

La philosophie de l'agriculture bio

L'agriculture biologique est un mode de production qui consiste à recourir à des pratiques culturales et d'élevages soucieuses du respect des équilibres naturels et de l'environnement

Le cahier des charges

L'agriculture biologique est régie par un cahier des charges qui est homologué au niveau de l'Union Européenne.

Chaque producteur ou opérateur doit respecter les règles de ce cahier des charges pour apposer le logo bio sur un produit. Ces pratiques sont contrôlées au moins une fois par an par un auditeur indépendant (dans notre cas il s'agit du cabinet Ecocert).

La feuille verte correspond au logo bio européen, le logo AB correspond au logo bio français.



Quelques chiffres

L'agriculture bio représente 9.5% des surfaces agricoles françaises et 53 255 exploitations en 2020.

En 2021, 67% des produits bios consommés par les français étaient d'origine France et 18% était d'origine Union Européenne. Parmi les produits bios les plus consommés on retrouve le vin, les œufs et les produits laitiers et les légumes.

Les grands principes du cahier des charges bio

Pour être certifié agriculture bio, il faut respecter une liste de règles établies, ou « cahier des charges ». En voici quelques grands principes :

→ La rotation des cultures : la monoculture est interdite. Cela signifie que chaque année il faut changer de famille de cultures sur le même terrain. (par exemple sur une même parcelle il y aura successivement des tomates, des échalotes, des carottes, des salades etc...)

→ Utilisation de produits phytosanitaires d'origine naturelle : les produits de synthèse sont interdits, nous ne pouvons utiliser que des produits qui utilisent des substances naturellement présentes dans la nature. Attention ! Naturel ne veut pas dire sans danger et ces produits doivent être manipulés avec autant de précaution et d'attention qu'un produit de synthèse. C'est aussi pourquoi nous essayons le plus possible « de prévenir plutôt que de guérir ».

→ Utilisation de semences et de plants bios : nous devons utiliser des semences et plants certifiés en bio, les OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) sont interdits.

A noter : un hybride (F1 ou non) n'est pas un OGM ! C'est un croisement de deux variétés de plantes d'une même espèce. Ainsi, dans la nature, des hybrides se créés naturellement en permanence.

Contrairement à ce qui peut être lu ou entendu, un hybride n'est pas stérile et ils peuvent tout à fait être ressemés. Cependant les générations suivantes de la variété hybride ne seront pas homogènes, c'est-à-dire qu'il pourra y avoir de grande variation de taille, poids, couleur etc... dans les fruits.

Pour aller plus loin, vous pouvez lire la définition d'un hybride F1 sur le site de La Ferme de Sainte Marthe qui est précise et bien expliquée : <https://www.fermedesaintemarthe.com/questce-quune-variete-hybride-f1--p-7700>



Tian de légumes

Ingrédients : 1 échalote, 500g de pommes de terre, 4 tomates, 2 courgettes moyennes, quelques feuilles d'origan et thym, huile d'olive.



Préparation : Préchauffez votre four à 180°C. Coupez finement les pommes de terres, rincez-les et essuyez-les. Coupez en rondelles assez fines également échalotes, courgettes et tomates. Huilez un plat allant au four, et alternez les couches de chaque légume. Salez, poivrez, parsemez des feuilles d'aromatiques finement émincées. Enfournez 1h à 1h15... Et voilà un joli plat d'été coloré prêt à déguster !

Soupe froide de tomate

Ingrédients :

1 petit concombre, 3 tomates, 1 petit oignon
Sel, poivre



Préparation

Faites bouillir de l'eau et plongez-y les tomates pendant 1mn. Cela vous permettra d'enlever facilement la peau.

Réservez les tomates pelées dans un bol.

Pelez le concombre et enlevez le gros des graines. Coupez-le en petits morceaux.

Faites revenir l'oignon dans une casserole avec de l'huile puis ajoutez les tomates et le concombre.

Ajoutez un peu d'eau et mixez le tout.

Servez frais accompagné d'une feuille de basilic ou d'un morceau de feta.

Cette recette est idéal comme entrée ou à l'apéritif !

Bon appétit !