



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
**d'IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 34 du 21 au 25 août 2023



Pois de senteur

**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)

## Zoom sur ... la tomate !

Plante originaire d'Amérique du sud, la tomate regorge de bienfaits.



Elle est riche en lycopène, un antioxydant et un anti-inflammatoire. Elle contient aussi beaucoup de vitamine C, de potassium et vitamine B, qui contribue à la tonicité de la peau. Elle est peu calorique et aide à réduire les mauvaises graisses.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Concombre	1 pièce	1,30 €	1 pièce	1,30€	1 semaine au frigo
Tomate	500g	1,60€	1kg	3,20€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Courgette verte	700g	1.61€	1kg	2.30€	1 semaine / 10 jours au frigo
Haricot	400g	4€			Au frigo 1 semaine maxi—se congèle très bien juste blanchi
Tomate cerise			600g	3.90€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Mélange d'été			1kg	3.70€	Mélange d'aubergine et de poivron. Au frigo 1 semaine
<b>TOTAL</b>		<b>8,51€</b>		<b>14,40 €</b>	



Toute la semaine dernière, Lucie (encadrante maraîchère) et une équipe de jardiniers ont désherbé le champ de poireau de 70 ares (soit 7 000m<sup>2</sup>), ce qui représente 40 lignes de poireaux de 150m !

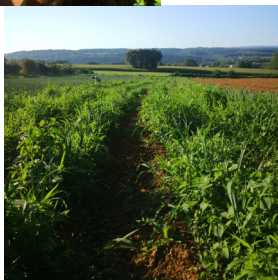
Dans un premier temps, les jardiniers ont enlevé manuellement les mauvaises herbes (adventices) sur le rang entre les poireaux.

Sebastien et Lucie sont ensuite passés ensuite avec la bineuse étoile pour désherber les passe-pieds (c'est-à-dire entre 2 lignes de poireaux). Cet outil permet non seulement de désherber entre les lignes, mais aussi de recouvrir de terre le poireau (buttage), opération nécessaire pour qu'il forme un fût blanc.

Lorsque l'on désherbe, il est important d'enlever les racines des mauvaises herbes pour ne pas qu'elles repartent. Ce sont principalement des graminées (grandes herbes) et du chardon. Le sol était encore frais et pas trop dur ce qui a facilité le désherbage.



*Désherbage sur le rang de poireau*



*Le champ avant désherbage*



*Le champ après désherbage*

## Actualités jardins

Certaines tomates présentent des petites tâches noires sur la peau.

Ce n'est ni une maladie, ni de la moisissure mais une conséquence du changement de température en sortie de chambre froide. En effet, lorsque les tomates passent du chaud au froid, des gouttelettes de condensation se forment à la surface de la peau et provoquent un noircissement de celle-ci. La tomate n'en reste pas moins comestible !



### C'est le retour des cagettes de tomates !

**La cagette de 5kg pour 15€**  
**Livrée sur votre dépôt - Prix spécial Adhérent**

#### Comment commander ?

→ Par mail sur [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

→ Par téléphone au 03 81 92 61 80

→ Sur votre compte CocagneBio

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr>

(dans « Notre boutique »)

Le paiement se fera avec le prélèvement mensuel ou par chèque

**Cette offre sera valable tout le mois d'août !**



### Gazpacho / Soupe froide de tomate

#### Ingrédients :

1 petit concombre / 3 tomates

1 petit oignon / Sel, poivre



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.

### Salade fraîcheur

Ingrédients : Haricots, fèves, petits pois, quinoa français, courgette, parmesan, citron, coriandre, huile d'olive, sel & poivre.

Faites cuire le quinoa. Pendant ce temps, écosser haricots, fèves et petits pois. Faites les cuire 6 à 7 minutes dans l'eau bouillante salée. Après avoir égoutté le quinoa et les légumes cuits, laissez refroidir et réserver dans un grand saladier.

Râpez les courgettes. Faites des copeaux de parmesan, émincez finement la coriandre. Pressez le jus d'un demi citron. Ajoutez le tout dans votre saladier avec un grand filet d'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez délicatement puis laissez une heure au frigo avant de servir



**Bon appétit !**