



## Nos marchés sur site

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

**Vendredi de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



## Focus sur ... le radis

**Le radis est bon pour la peau.** Sa richesse en eau et en vitamine C luttent contre les imperfections cutanées et laisse une peau éclatante et bien hydratée.



**Le radis contient de nombreux micronutriments :** vitamines C, B, potassium et sodium pour faire le plein d'énergie et protéger les systèmes nerveux et immunitaires.

**Le radis est faible en calorie :** 100gr de radis contient seulement 14 calories c'est pour cela qu'il peut être consommé sans modération dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

**Le radis stimule l'appétit.** Consommés en début de repas, les composés soufrés des radis vont préparer et faciliter la digestion.

**Le radis est diurétique.** Il facilite l'évacuation de l'eau dans le corps et évite les désagréments tels que les calculs rénaux, la rétention d'eau, les cystites...

les jardins  
**d'IDÉES**

atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

**Semaine 34 du 19 au 23 août 2024**



Hibiscus Altéa

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)

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Mélange d'été					700g	2.80€	1 semaine au frigo
Salade			1	1.30€	1	1.30 €	3/4 jours au frigo
Chou chinois	1	3.10€					1 semaine au frigo
Concombre					1	1.30€	1 semaine au frigo
Tomate Cerise	0.2	1.60€	220g	1.76€	300g	2.40€	1 semaine au frigo
Tomate	450g	1.71€	600g	2.28€	1,1kg	4.18€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Haricot			500g	5.50€			4 jours au frigo
Courgette	500g	1.15€			1.1 kg	2.53€	10 jours au frigo
Radis botte	1 pce	1.5€	1 pce	1.50€	1 pce	1.50€	1 semaine au frigo
Pâtisson			500g	1.15€			1 semaine au frigo
Echalote					220g	0.99€	3/4 jours au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9,06€</b>		<b>13.49€</b>		<b>17.00€</b>	



Comme tous les lundi matins, Sébastien (chef de culture) fait le tour de l'exploitation pour faire un point sur l'ensemble des cultures : développement des plantes, apparition de maladies ou ravageurs, niveau d'enherbement, estimation des récoltes à venir, etc. Les jardiniers amateurs le savent bien, tout évolue très vite au jardin et beaucoup de choses peuvent se passer ou évoluer de façon significative le temps d'un week-end.



*Haricots verts sous l'œil avisé de Sébastien*

Un exemple flagrant en ce début de semaine, les radis. Encore relativement petits vendredi dernier, ceux-ci ont poussé d'un coup ce week-end. Résultat : des radis de bon calibre récoltés ce matin à la fraîche pour vos paniers. Comme il en est l'usage au jardin lorsque nous avons un doute sur un légume, nous réalisons un « test dégustatif » avec plusieurs membres de l'équipe pour savoir si nous vous les proposons ou si nous les jetons au compost. C'est ainsi que nous nous retrouvons à manger du radis cru à 9h un lundi matin!

Résultat des courses, malgré un côté piquant bel et bien présent, les radis sont beaux, bons, croquants et juteux. Nous savons que bon nombre d'entre vous les aime piquants, d'autres moins. Nous formulons donc ici quelques préconisations de consommation selon vos goûts et envies :

- ◆ Si vous les aimez piquants, le traditionnel beurre/pain/sel devrait vous combler

- ◆ Si vous les aimez un peu moins piquants, vous pouvez éplucher tout ou partie de la peau (leur calibre permet cette opération!), ou les couper en rondelles pour les mélanger en salade verte ou composée.
- ◆ Si vous ne les aimez pas piquants, vous pouvez les râper ou les couper en rondelles puis les mettre au sel pendant au moins 1h. Enlever ensuite le jus en les pressant. Différents usages possibles du mélange obtenu : en salade avec une sauce vinaigrette, en tartinaade à l'apéro ou en mélange dans une salade composée.

*A noter : nous l'évoquons parfois pour certains légumes, certaines fanes (=feuilles) se cuisinent, comme les carottes et les radis! Celles des radis de cette semaine sont belles et peuvent être consommées en poêlée, pesto, velouté ou gratin ! De nombreuses recettes sont proposées sur internet.*

L'été avançant, il nous faut préparer les cultures d'automne qui seront plantées en tunnels dans quelques semaines. Les premiers semis de mâche et de salade ont été réalisés, et seront suivis dès cette semaine par ceux d'épinard. Les premières graines lèvent tout doucement mais sûrement!



*A gauche, levée des cotylédons de salades (=2 premières feuilles, organes de réserve indispensables au développement de la plante)*



*A droite, levée de mâche sur vermiculite (qui favorise la croissance racinaire) et préserve la qualité du terreau*



### Roulés de concombre—Apéritif



Laver le concombre et le couper dans le sens de la longueur en tranches fines avec une mandoline de préférence. Saler et poivrer les tranches, les citronner

et les laisser égoutter dans une passoire. Les essuyer et les badigeonner de fromage aux herbes. Rouler en les maintenant avec un cure dent.

### Roulés de courgette—Apéritif

Laver la courgette et la couper dans le sens de la longueur en tranches fines avec une mandoline de préférence. Les cuire légèrement dans une poêle antiadhésive sans graisse pour qu'elles dorent et s'attendrissent. Les badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Emincer du basilic, y ajouter des baies roses. Rouler une boule de mozzarella dans ce mélange et emprisonner chaque boule dans une tranche de courgette, rouler et les maintenir avec un cure dent.



### Flan de courgette à la fêta

Râper 900g de courgette, les saler et les laisser dégorger dans une passoire posée sur une assiette. Emincer de la ciboulette ou toute autre herbe fraîche (La menthe se marie très bien avec la courgette). Presser une gousse d'ail. Couper un pain de feta en petits dés. Battre 4 œufs avec 1/2 c à café de cumin, 50g de farine, 35cl de lait, sel et poivre. Mélanger avec les courgettes égouttées, la fêta, les herbes, l'ail et mettre dans un plat à cake. Cuire 45mn au four T°180. Démouler et servir tiède ou froid, nature ou avec un coulis de tomates au basilic.



**Bon appétit !**