



## Nos marchés sur site

**Mercredi : de 9h à 12h30**

**+ producteurs locaux  
(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)



## Focus sur la pastèque

La pastèque, fruit rafraîchissant et délicieusement sucré, est un incontournable de l'été !



Glissée dans une salade, mixée en gaspacho, ou préparée en pickles, elle apporte sa douce saveur sucrée et son croquant à n'importe quelle recette. .

Outre sa teneur élevée en eau, la pastèque est également une excellente source de nutriments essentiels. Elle est riche en vitamine C, qui renforce le système immunitaire, et en bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A, qui favorise une bonne vision ainsi que la santé de la peau et des muqueuses.

À consommer sans modération!

les jardins  
d'IDÉES

atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 35 du 26 au 30 août 2024



Fleur de courgettes

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Aubergine			850g	2.89€	1	3.40€	1 semaine au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Pastèque			500g	1.50€	500g	1.50€	5 jours au frigo
Poivrons					250g	1€	1 semaine au frigo
Tomate Cerise	350g	2.80€	350g	2.80€	400g	3.20€	1 semaine au frigo
Tomate	400g	1.52€	400g	1.52€	800g	3.04€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Melon			1	3.50€	1	3.50€	4 jours au frigo
Mélange été	1	3.40€					1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.02€</b>		<b>13.51€</b>		<b>16.94€</b>	



Comme déjà évoqué dans de précédents hebdos, nous avons cette année un partenariat entre le Réseau Cocagne et la Fédération nationale des Banques Alimentaires qui nous permet de vendre des légumes au réseau des Banques Alimentaires. La semaine dernière nous avons donc effectué une grosse livraison pour la banque alimentaire, avec environ 750kg de tomates. Celles-ci étant plus difficiles à écouler en période de estival du fait des départ en vacances et des jardins potagers. La banque Alimentaire nous permet alors d'écouler nos stocks et d'éviter d'éventuelles pertes.

Cette action se poursuit tout au long de l'année en fonction de notre production, et des besoins de la banque alimentaire.



Chargement 2 palettes de tomates

Cette semaine, nous avons commencé à arracher les premiers tunnels de légumes d'été, comme le concombre, les haricots et les tomates pour les remplacer par les légumes d'automne (côte de bête, chou chinois, mâche, épinard mesclun, pourpier...). Avec une année traditionnelle en terme de climat, nous aurions pu faire durer le tunnel de tomates et de concombre un peu plus longtemps. Mais avec l'humidité de cette année, les premiers tunnels repiqués n'ont pas résisté aux maladies fongiques (champignons). Nous arrachons ces cultures précocement afin d'enchaîner avec les légumes d'automne un peu plus rapidement.

En parallèle de ce chantier, nous allons en plein champ réaliser des semis directs de radis, cressons et roquettes.

Le semis direct consiste à mettre la graine directement en pleine terre, tandis que le semis en motte

à faire lever les plants dans des mottes de terreux, que nous repiquons ensuite lorsque la plante a atteint une taille lui permettant de supporter le repiquage. Certains légumes peuvent être faits en semis direct, car ils lèvent et poussent vite, ce qui ne pose pas de problèmes avec la pousse des mauvaises herbes (adventices). En revanche, pour d'autres légumes qui mettent du temps à sortir de terre, nous privilégions le semis en motte afin de s'assurer de la bonne levée du légume et d'optimiser ainsi la surface sous tunnel.



Mottes de mâche

### Les commandes de cagettes de tomates continuent !

**La cagette de 5kg pour 14€**  
Livrée sur votre dépôt - Prix spécial Adhérent (2.80€/kg)

**La cagette de 5kg de tomates sauces pour 10€ (tomates avec défauts)**

**!!Uniquement en retrait sur notre marché!!!**

#### 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



### Aubergines gratinées



Fendre 2 aubergines en deux, les creuser et couper la pulpe en dés. Les mettre dans une passoire et les saler légèrement. Les

laisser dégorger, puis rincer et éponger. Faire revenir 3 tomates concassées à la poêle, ajouter les dés d'aubergine, 50g d'olives émincées, l'ail haché, les herbes. Saler et poivrer. Laissez mijoter 15 mn à feu doux. Farcir les aubergines avec le mélange mijoté, parsemer de chapelure et cuire à four T180° pour 35 à 40 mn.

### Omelette berbère



Peler et épépiner 1 kg de tomates.

Eplucher et émincer deux oignons.

Faire revenir les oignons avec une cuillère à soupe

d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive ou au mieux un plat à tajine.

Ajouter les tomates, une cuillère à soupe de cumin, du sel, du poivre. Laisser mijoter et réduire doucement en couvrant.

Au moment de servir, casser vos œufs dans la préparation, saler et poivrer les œufs. Le blanc doit être pris et le jaune encore coulant. Décorer avec les herbes de votre choix, la coriandre est parfaite !

**Bon appétit !**