



Nos marchés sur site



Votre panier



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

## L'HEBDO

Semaine 35 du 28 août au 1er septembre 2023



Sureau Hièble  
(*Sambucus ebulus*)

Attention les fruits sont toxiques !

**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 ... le poivron !

Le poivron est une excellente source de vitamine C, quel qu'en soit la couleur.

Il est aussi riche en vitamine B6 (Energie et système nerveux) et en bêta-carotène (santé de la peau et de la vision).



Il se mange cru ou cuit.

La peau peut se révéler indigeste, vous pouvez l'enlever en cuisant le poivron au four puis en le mettant dans un sachet plastique fermé quelques minutes. La peau s'enlèvera facilement.

| LEGUMES  | Petit |              | Grand   |                | Conseil de conservation   |
|--|-------|--------------|---------|----------------|---|
| Haricot vert (grand)<br>Haricot beurre (petit) | 400g  | 3.60€        | 600g    | 5.40€          | Au frigo 1 semaine maxi—se congèle très bien juste blanchi ou en conserve. Voir la recette de la semaine. |
| Tomate   | 500g  | 1,60€        | 1kg     | 3,20€          | 1 semaine au frigo ou dans la cuisine   |
| Courgette verte                                | 600g  | 1.38€        | 1kg     | 2.30€          | 1 semaine / 10 jours au frigo   |
| Poivron  | 600g  | 1.98€        | 700g    | 2.31€          | Au frigo 1 semaine/10jours  |
| Batavia  |       |              | 1 pièce | 1.30€          | Au frigo 3-4 jours maxi   |
| <b>TOTAL</b>                                   |       | <b>8,56€</b> |         | <b>14,51 €</b> |   |



Ce lundi matin en arrivant nous aurions presque froid ! Quel différence avec la chaleur caniculaire de la semaine dernière !

En raison des températures, nous avons adapté les temps de travail des salariés afin de les préserver de la chaleur et des risques qui y sont liés.

Nous n'avons pas fait travaillé les salariés les après-midi, excepté les jardiniers qui préparent les paniers (le lieu étant à l'ombre). Les heures seront rattrapées dans les semaines à venir.

Cette année, comme depuis 3 ans, nous avons semé des lentilles vertes afin d'en faire des paquets pour garnir vos paniers. Malheureusement, nous ne pourrons pas vous les proposer cette année.

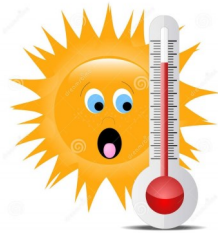
Il y a un peu plus de 3 semaines nous devions récolter les lentilles. Du fait d'une météo régulièrement pluvieuse, les lentilles n'ont pas pu suffisamment sécher pour être récoltées, et se sont, dans l'intervalle, retrouvées très enherbées. Lorsque nous avons essayer de récolter la semaine dernière avec la moissonneuse-batteuse, le résultat était plus que mitigé. Les lentilles sont complètement noyées sous les graines d'autres herbes et autres débris des adventices.



Moissonneuse-batteuse



La récolte : un mélange de graines avec peu de lentilles



## Réception des mails de l'hebdo

Depuis la semaine, nous avons modifié notre manière d'envoyer l'hebdo.

En effet, nous envoyions un mail avec une pièce jointe, or, plusieurs serveurs d'adresse mail considèrent cela comme un spam et ne distribuent même pas le mail.

Nous sommes passé à un envoi avec une newsletter mais vous êtes visiblement nombreux à ne pas le recevoir.

**Aussi, nous allons à nouveau communiquer par mail en vous envoyant un lien vers notre site internet pour télécharger le document.**

**Nous ne pouvons plus envoyer l'hebdo en pièce jointe du mail.**

Vous pourrez retrouver l'hebdo chaque veille de livraison à partir de 16h en allant sur le site, rubrique « Hebdo » :

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/hebdo>

### Profitez 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 continue jusqu'à début septembre !**



### Poivrons farcis



Pour 2 gros poivrons ou 4 petits.

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez le haut des poivrons et évidez-les. Pelez et coupez 1 oignon.

Faites cuire 100g de riz dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez et réservez.

Faites fondre 2 oignons et une gousse d'ail dans une casserole avec 2 c à soupe d'huile. Laissez mijoter 10mn.

Dans un bol mélangez le riz, 250g de viande hachée de votre choix, l'oignon, l'ail du persil haché, un peu de pain ramolli avec du lait et une tomate crue en dés (cela fera du jus). Salez, poivrez.

Garnissez les poivrons évidés avec le mélange et mettez-les dans un plat au four avec un fond d'eau dans le plat. Faites cuire pendant 30 à 40mn. Servez chaud.

### Conserve d'haricot



Stérilisez 2 ou 3 bocaux assez haut et les couvercles en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques minutes.

Les faire sécher sur un torchon propre.

Coupez les extrémités des haricots, les cuire dans une grande casserole d'eau salée (20g de sel par litre d'eau) pendant 3 à 5mn.

Egouttez les haricots et plongez-les dans un saladier d'eau froide. Gardez bien l'eau de cuisson !

Rangez les haricots dans les bocaux. Recouvrez les haricots avec l'eau de cuisson. Ne remplissez pas à ras bords, laissez 1 cm d'espace.

Dans une grande marmite, mettez un torchon au fond et remplissez d'eau. Placez les bocaux sur le torchon, ils doivent être immergés, et faites bouillir pendant 1h30. Laissez refroidir et stockez vos bocaux dans un endroit frais et sombre.

**Bon appétit !**