



Nos marchés sur site



Focus sur l'aubergine

les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 36 du 2 au 6 septembre 2024



Sureau hièble

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)

L'aubergine permet une grande variété de recettes, elle se cuisine facilement au four, en gratin, en tarte ou simplement dorée avec de l'huile d'olive. Ses saveurs se marient très bien avec d'autres légumes, comme les courgettes, dans un tian ou une ratatouille. Mais aussi avec de la viande hachée de bœuf ou d'agneau, de la tomate et de la béchamel en moussaka pour faire voyager vos papilles en Grèce.



Coté santé, elle est très peu calorique, riche en fibres et contient de nombreux antioxydants.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Mélange été					800g	2.72€	1 semaine au frigo
Aubergine	700g	2.73€	700g	2.73€			1 semaine au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Pastèque					1	3€	5 jours au frigo
Haricots			450g	3.52€			4 jours au frigo
Tomate Cerise	250g	2€	350g	2.80€	350g	2.80€	1 semaine au frigo
Tomate	400g	1.52€	400g	1.52€	600g	2.28€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Chou chinois					1	3.10€	1 semaine au frigo
courgettes	600g	1.38€	700g	1.61€	800g	1.84€	
<b>TOTAL</b>		<b>8.93€</b>		<b>13.48€</b>		<b>17.04€</b>	



Depuis quelques temps, nous cultivons le chou-fleur et le chou brocoli sous serre parce que nous n'arrivons pas à les faire arriver à maturité, et avec un calibre suffisamment homogène en plein champ. La culture sous serre nous permet donc de régler ce problème, notamment en contrôlant l'arrosage et l'enherbement grâce à des bâches (toile tissée). Le résultat étant concluant, nous testons cette année la culture du chou rouge sous serre.

L'inconvénient du chou est le fait qu'il y a énormément d'attaques d'insectes quand il fait chaud et sec.

Pour lutter contre ces insectes, il faut apporter une humidité constante. Ceci est difficile à réaliser en plein champ (car moins facilement irriguable). En revanche, dans les tunnels nous pouvons gérer notre arrosage par aspersion (semblable à la pluie). Nous arrosons donc 3 fois par jour (8h/12h/16h) sur une courte durée afin de garder l'humidité toute la journée. On appelle cette technique le bassinage.

En revanche, L'humidité constante est favorable à l'arrivée de la piéride du chou. Nous devons donc surveiller de près l'apparition de chenilles de la piéride. En cas d'apparition de foyer, il faut alors intervenir manuellement



pour les enlever et les détruire. *Piéride du chou*

**Campagne à la ville** revient les 7 et 8 septembre à Audincourt, et les Jardins participerons à cette 30ème édition! L'occasion pour nous de présenter nos formules d'abonnement de paniers et de vendre nos produits de saison!



## Rappel

**Vous avez la possibilité de doubler vos paniers de légumes toute l'année pour compenser une absence et suivant vos besoins (réception d'amis, famille, confection de plats à l'avance)**

Vous pouvez le faire sur votre espace adhérent ou nous contacter au 03.81.92.61.80 ou via [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



### Tarte tomate cerise mozzarella

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule et faites précuire votre pâte dans le moule à tarte. Pour cela, percez la pâte de quelques trous à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle. Disposez des haricots secs ou autres légumes secs sur la pâte.



Coupez 1 boule de mozzarella en tranches et posez la sur du papier absorbant.

Pendant ce temps, mélangez 1 oeuf, 20cl de crème liquide et 2 cuillères à soupe moutarde à l'ancienne dans un saladier. Salez et poivrez à votre goût.

Une fois la pâte cuite à blanc, étalez le mélange crémeux sur votre fond de tarte.

Disposez la mozzarella précédemment coupée et égouttée ainsi que 200gr de tomates cerises coupées en deux.

Parsemez la tarte de basilic ciselé et enfournez pour 25 min environ.

### Salade de chou chinois



Le chou chinois est excellent cru en salade lorsqu'il est frais.

Emincez finement la moitié du chou chinois et mettez-le dans un saladier.

Dans un bol, mélangez 4 c à café de mayonnaise, 2 c à café

de vinaigre de riz, 1 c à soupe d'eau et un peu de poivre. Vous pouvez utiliser un fouet pour une texture bien homogène.

Versez la sauce sur le chou et mélangez.

Ajoutez des raisins secs et des brins de persil.

Vous pouvez la mettre au frigo 30mn avant de la servir.

**Bon appétit !**