

L'HEBDO

Semaine 37 du 9 au 13 septembre 2024



Mesclun Arroche



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



Informations



Septembre rime souvent avec bonnes résolutions... Et peut-être pour vous l'occasion de parrainer vos connaissances à nos abonnements de paniers !

Pour tout parrainage d'un nouvel adhérent à nos abonnements de paniers (hors formules découvertes), vous bénéficiez d'un bon cadeau de 15€ valable sur notre marché ou sur les commandes complémentaires (cagette de tomates, pommes, pomme de terre...).

Pour cela, dites bien à votre filleul(le) d'indiquer votre nom sur le formulaire d'adhésion.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Aubergine	700g	2.73€	800g	3.12€	700g	2.73€	1 semaine au frigo
Petit chou chinois			1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
haricots	200g	1.54€	400g	3.08€	550g	4.24€	5 jours au frigo
Pâtisson					1	2.30€	1 semaine au frigo
Tomate Cerise	250g	2€	350g	2.80€	350g	2.80€	1 semaine au frigo
Oignons jaunes	350g	1.26€					1 semaine au frigo
Tomate	400g	1.52€	500g	1.90€	600g	2.28€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
courgettes			600g	1.38€	600g	1.38€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.05€		13.58€		17.03€	



Mesclun Mizuna

Nous avons repiqué nos tunnels de mesclun (mélange de jeunes pousses qui se mangent en salade) la semaine dernière. L'inconvénient de cette culture réside principalement dans le choix de la distance entre les plants. En effet, si celui-ci est trop serré il aura tendance à pourrir. S'il y a trop d'espace,

cela laisse la place à la mauvaise herbe qui pourra se mélanger au mesclun ou empêcher la bonne pousse de celui-ci. Cette année, nous essayons donc deux espacements différents; une version un peu « espacée », qui nous permettra de pouvoir passer avec des outils, et une plantation plus serrée pour que le mesclun concurrence les mauvaises herbes dans l'espoir qu'il nous évite un désherbage. Nous allons donc suivre l'évolution des 2 essais et valider la méthode à adopter pour les années suivantes.



Mesclun Moutarde

Dans un aspect pratique et confort de travail, nous avons cette semaine fabriqué un outil grâce à un ancien tire-palette découpé, soudé et adapté. En effet, nos chambres froides étant loin de la zone de préparation, cet outil sera bien apprécié de l'équipe !



Outil pour tracteur

La semaine dernière nous avons accueilli Virginie, nouvelle encadrante maraîchère, elle vient compléter l'équipe suite au départ de Nathalie cet été. Ancienne chimiste, elle est en reconversion professionnelle dans le maraîchage depuis 2 ans. Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de l'équipe!



Virginie

Rappel bonnes pratiques

Prendre la cagette qui vous est destinée grâce à l'étiquette :

Pour éviter toute confusion, veuillez toujours vous assurer de prendre la cagette qui vous est attribuée, en vérifiant l'étiquette portant votre nom. Cela permet d'éviter les erreurs de distribution et assure que chacun reçoive les produits qui lui sont destinés.

Être bienveillant vis-à-vis des paniers de légumes des autres adhérents :

Nous encourageons chacun à adopter une attitude bienveillante et respectueuse envers les paniers de légumes des autres adhérents. Veillez à ne pas manipuler ou prélever des produits dans les paniers qui ne vous sont pas destinés.



Wok poulet curry et chou chinois

Laver et couper le poivron et l'oignon en lamelles.

Emincer également 1 morceau de blanc de poulet, hacher le gingembre et couper le chou en 2.

Dans un wok, faire chauffer à feu vif 2 C. à soupe d'huile de coco, et y saisir rapidement le poulet.

Ajouter l'oignon, le gingembre, le poivron et poursuivre la cuisson à feu vif tout en remuant. Une fois le poulet saisi, ajouter 1 c. à café de pâte de curry rouge, mélanger soigneusement pour qu'elle se répartisse bien.

Pousser le mélange de viande sur un côté du wok et saisir, toujours à feu vif, le chou coupé en deux dans le mélange de sauce. Ajouter 1/2 brique de lait ou crème de coco, baisser le feu et couvrir.

Laisser cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.



Haricots sautés, tomates et lardons



Laver et équeuter les haricots.

Emincer deux oignons et éplucher deux gousses d'ail.

Faire revenir les oignons.

Quand ils deviennent transparents, y ajouter les haricots, quelques minutes.

Ajouter ensuite l'ail écrasé, 4 tomates coupées en quatre morceaux, une branche de thym ou autres herbes sèches à votre goût, des lardons, du gros sel et du poivre. Cuire 20 mn en autocuiseur

Bon appétit !