



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 38 du 18 au 22 septembre 2023



Dahlia

Mercredi : de 9h à 12h30  
+ producteurs locaux  
(pain, viande de bœuf)  
Vendredi 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 radis blanc Daïkon

Le radis Daïkon, qui signifie « grosse racine » en japonais, est originaire d'Asie et regorge de bienfaits pour la santé.



Il est riches en vitamine C et en fibres et est peu calorique.

Le radis blanc contient des glucosinolates et des antioxydants qui sont des alliés contre le vieillissement cellulaire et certaines pathologies comme les cancers et maladies cardiovasculaires.

Vous pouvez le déguster cru ou cuit et pour le conserver plus longtemps, vous pouvez faire des bocaux en pickles : découpez-le en lamelles et plongez-le dans du vinaigre.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Pastèque	1kg	2.40€	1.2kg	2.88€	Quelques jours au frigo
Batavia	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	Au frigo 3-4 jours maxi
Haricot	400g	3.60€			Au frigo 1 semaine maxi—se congèle très bien juste blanchi ou en conserve. Voir la recette de la semaine.
Radis blanc Daïkon	500g	1.20€	700g	1.68€	Au frigo 10 jours
Tomate			700g	2.24€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Tomate cerise			470g	3.05€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Chou chinois			1 pièce	3.30€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>8,50€</b>		<b>14,46 €</b>	



### Retour sur la 1ère marche gourmande de Montbéliard

Ce dimanche, nous avons servi plus de 600 verres de gaspacho aux participants de la marche gourmande ! Nous étions installés au parc des Miches, dans le quartier de la citadelle de Montbéliard, au pied du belvédère. Un bel emplacement pour faire une pause après les quelques 200 marches à monter pour les participants !

Nous avons eu beaucoup de retours positifs sur le gaspacho et nous sommes ravis que les gens l'aient apprécié !

Nous vous partageons ici la recette du gaspacho :

Pour 1.5L :

1kg de tomate

300g de concombre pelé et épépiné

60g d'oignon blanc

1/2 gousse d'ail

10cl d'huile d'olive

1 c à soupe de vinaigre de cidre

15g d'herbes (persil et basilic)

Sel, poivre

Coupez en morceaux les tomates, concombres, oignons et l'ail. Mettre tous les ingrédients dans une casserole et passer au mixeur plongeant.

Conservez dans une bouteille en verre au réfrigérateur et servez frais accompagné de petits croûtons.

Depuis quelques semaines, nous observons que la piéride du chou s'est invitée dans nos cultures !

Ce beau petit papillon pond ses œufs sous les feuilles des choux, qui se transforment en chenilles affamées et dévorent tous sur leur passage !

Nous sommes en pleine période de ponte et il s'agit de réagir vite pour ne pas se retrouver avec des lignes de choux décharnés.

Pour lutter naturellement contre ces invasifs du chou, nous utilisons du purin de tanaïs.



Papillon piéride du chou

La tanaïs est une plante vivace qui contient des molécules qui éloignent certains insectes et acariens, comme la piéride du chou. Elle pousse naturellement dans les champs ou en bords de route mais cela fait maintenant 2 ans que nous en avons planté le long d'un tunnel pour en avoir toujours sous la main.



Tanaïs commune

Depuis nos premières observations d'œufs, un salarié pulvérise chaque semaine et sur chaque champ du purin de tanaïs sur les feuilles et les plants de chou.

Il enlève également les œufs sur les feuilles dès qu'il en voit. Cela fait 3 semaines qu'il fait cela et il observe de moins en moins d'œufs sur les feuilles... ouf !

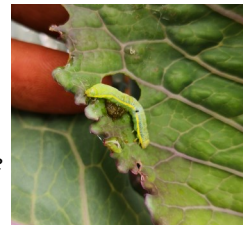
Pour les jardiniers amateurs, voici la recette du purin de tanaïs que nous utilisons :

400g de tanaïs dans 1l d'eau bouillante, laissez reposer 24h avant de filtrer les feuilles et de pulvériser sur les cultures.

Attention ! La tanaïs est toxique à forte dose pour les humains comme pour l'environnement, il ne faut ni en consommer ni en mettre trop au même endroit.



A gauche : œufs de piéride sous une feuille



À droite : chenille de piéride en train de se régaler d'une feuille de chou !



### Coleslaw au Radis Daïkon

Recette anglo-saxonne d'accompagnement des bagels ou hamburgers, le coleslaw est une recette de légumes râpés (carotte/chou), mélangé avec une sauce fromage blanc et mayonnaise, avec une cuillère à soupe de vinaigre, du sel, une pointe de sucre et un peu de ciboulette.



Rincez, épluchez et taillez 200g de **radis blanc** et 100g de **carottes** en bâtonnets fins. Râpez 200g de **chou blanc** ou **chou chinois** en lamelles fines.

Dans un bol, mélangez 1 c à soupe de mayonnaise, 1 c à soupe de vinaigre de miel et 2 c à soupe de yaourt nature, ajoutez 1 pincée d'ail en poudre et salez poivrez. Mélangez la sauce avec les légumes et laissez reposer 30mn avant de servir.

### Wok de chou Chinois

Lavez un **chou chinois** et un **oignon blanc**. Emincez l'oignon et le chou chinois et réservez.

Epluchez et émincez deux **gosses d'ail** ainsi qu'un morceau de **gingembre** de 3cm, coupez-le en 4 morceaux.



Dans une poêle, faire revenir à feu doux l'ail, l'oignon et le gingembre dans de l'huile de tournesol.

Ajoutez le chou finement émincé, arrosez de citron et d'un peu de bouillon et laissez cuire 15mn.

Enlevez le gingembre, ajoutez une sauce à base avec de la sauce soja, des graines de sésame et un peu de piment selon vos goûts.

Servez chaud avec un poisson comme du saumon ou de la truite.

**Bon appétit !**