



Nos marchés sur site



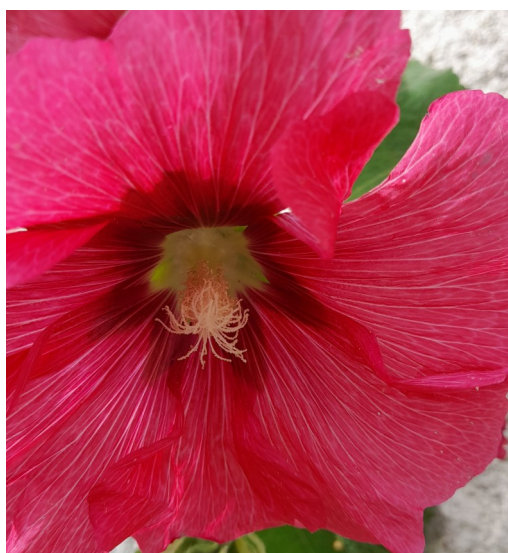
Votre panier



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

L'HEBDO

Semaine 39 du 25 au 29 septembre 2023



Rose trémière

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

Zoom sur ... L'oignon rouge



L'oignon rouge offre une saveur plus délicate que l'oignon jaune, un peu plus sucrée. Il peut ainsi plus facilement se manger cru en salade, mais peut aussi se cuisiner cru comme l'oignon jaune.

De nombreuses propriétés médicinales sont attribuées aux oignons. L'oignon rouge a plus de vertus bénéfiques pour la santé vu sa teneur élevée en vitamines, nutriments, acides aminés soufrés et antioxydants (jusqu'à 8 fois plus d'antioxydants que d'autres variétés !)

Non seulement ce légume polyvalent, qui se combine à l'infini, ne contient pas de sucre ni de graisse mais il est aussi diurétique, antibiotique, stimulant et expectorant.

Il serait dommage de s'en priver!

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Oignon rouge	400g	1.32€	500g	1.65€	1 semaine au frigo
Batavia	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	Au frigo 3-4 jours maxi
Mélange d'été	500g	1.65€	1kg	3.30€	Mélange d'aubergine et de poivron—Au frigo 10 jours
Courgette			500g	1.15€	Au frigo 10 jours
Tomate	900g	2.88€	1kg	3.20€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Haricots			300g	2.70€	1 semaine au frigo
Concombre court	500g	1.35€	500g	1.35€	1 semaine au frigo
TOTAL		8,50€		14,65€	



La fraîcheur mordante des matins ne laisse plus beaucoup de doute quant à l'arrivée de l'automne, certes tardive mais désormais bien réelle.

En témoignent les feuilles des arbres qui commencent à jaunir et à tomber, ainsi qu'un certain nombre de nos cultures de plein champ, qui montrent quelques signes de fin de développement, annonçant la récolte prochaine ou imminente de ces dernières.

Nous avons ainsi débuté la récolte des courges la semaine dernière, récolte que nous poursuivons cette semaine avec les potimarrons et les butternuts



Stockage des premières variétés de courges

cultivés sur les champs situés sur les haut de Bavans. Les courges sont entreposées à température ambiante, les unes à côtés des autres sur des palettes afin qu'elles soient bien aérées. Le but est de les conserver le plus longtemps possible pour pouvoir vous en proposer jusqu'au mois de janvier. Pour cela, nous allons tenter de les maintenir à 12°C minimum tout au long de leur stockage. Vous devriez retrouver les premières variétés de courges dans vos paniers dans les semaines à venir.

Même dynamique du côté des tunnels, dans lesquels les cultures d'été vont progressivement laisser place aux cultures d'automne. Les équipes de jardiniers s'affairent aux semis de blettes, de mâche, d'épinard, de pourpier ou encore de mesclun.



Levée de mâche en caisse de semis

Un passage en désherbage manuel a également été réalisé sur les poireaux et les choux avant la venue des premiers vrais froids.

Et bientôt, la fin des haricots ! (Au sens propre). Ceux que vous trouverez cette semaine dans vos paniers seront sans doute les derniers de la saison.

Nous guettons de près les radis navets et radis raves (comme les radis noirs) car leur récolte ne saurait trop tarder.



Actualité Saliariés

Côté équipe permanente, une grande partie de l'équipe, encadrante notamment, se forme aux questions d'addiction. Le but est à la fois de les sensibiliser à ce sujet mais aussi de les aider à repérer les situations d'addiction éventuelles pour mieux accompagner les personnes concernées, dans leur vie professionnelle tout d'abord, mais aussi dans leur situation personnelle. Ainsi, Nathalie, Gaëlle et Lucie ont déjà suivi la formation. Restent Sébastien et Gérald qui devraient y participer prochainement.

Vous avez gardé vos bocaux de l'année dernière?

Vous pouvez nous les retourner!



Nous pourrions les ré-utiliser pour les confitures et sauces tomates cet hiver.

Comment nous les retourner ?

- Directement au jardin, à Bavans
- En les déposant sur votre point de dépôt au moment de récupérer votre panier.

Merci de ne nous retourner que les bocaux que avez reçu dans vos paniers, propres, avec ou sans couvercles!



Parmentier méridional

Pour 4 personnes
 1 ou deux poivrons—1 aubergine
 2 courgettes
 500g de tomates et de pommes de terre
 1 oignon—1 gousse d'ail
 60g de comté râpé et 30g de parmesan
 40g de chapelure—sel et poivre



Faire revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans 1 c à soupe d'huile. Ajouter les aubergines en dés et ensuite les poivrons en lanières et faire dorer. Saler et poivrer. Après 10 mn ajouter les courgettes en rondelles et les tomates concassées. Laisser mijoter 15 à 20 mn. Cuire les pommes de terre à la vapeur, les écraser, et ajouter le parmesan. Saler et poivrer. Disposer dans un plat à gratin, avec la purée au dessous et les légumes dessus. Parsemer de comté mélangé à la chapelure et passer au four 180° pour 20 à 30 mn. (Si vous n'avez pas de courgettes, augmenter la proportion des autres légumes)

Aubergines façon pizza

Cette recette nous a été soufflée par une adhérente, merci à elle !

1 ou 2 aubergines (suivant la taille)
 1 petit pot de sauce tomate
 Huile olive et herbes de Provence
 1 Boule de mozzarella
 Herbes fraîches
 Et tout autre ingrédient à votre goût (champignon, jambon etc...)



Couper les aubergines en rondelles de 1 cm, les badigeonner d'huile, saler et poivrer. Les passer 15 mn au four sur une plaque de cuisson, retourner à mi cuisson.

Au sortir du four, déposer la sauce tomate, une rondelle de mozzarella, les herbes séchées et repasser au four une vingtaine de minutes

Bon appétit !