



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 42 du 16 au 20 octobre 2023

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



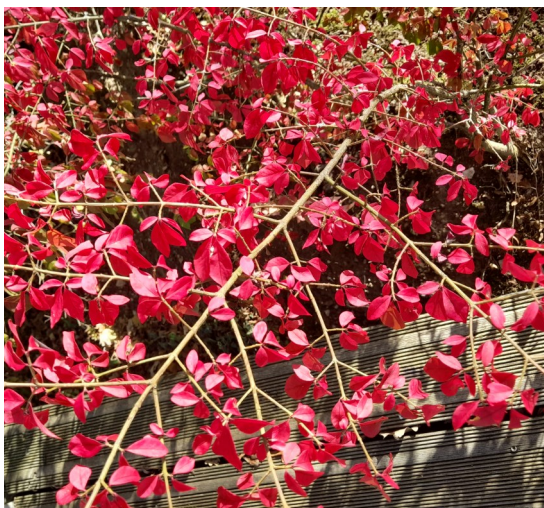
Focus sur... le chou kale

Le chou kale est un chou frisé devenu star notamment grâce à sa grande richesse en vitamines et minéraux. Malgré sa popularité très récente, le chou kale n'a rien de nouveau puisqu'il était déjà consommé par les Romains durant l'Antiquité. Côté cuisine, il offre de nombreuses possibilités. Cuit à la poêle ou à la vapeur, braisé ou encore cru en salade, il s'accorde parfaitement avec d'autres fruits et légumes. Il s'invite aussi dans vos smoothies, dans vos tartes et dans vos quiches. Ses bienfaits :



- ◆ Fort pouvoir antioxydant ;
- ◆ Richesse en vitamine A ;
- ◆ Peu calorique ;
- ◆ Bonne source de protéines ;
- ◆ Riche en fibres.

Les Jardins d'IDÉES
5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr



Fusain aux couleurs de l'automne

| LEGUMES | Petit | | Grand | | Conseil de conservation |
|-----------------|-------|--------------|-------|---------------|-------------------------------|
| Navet Violet | | | 1 kg | 3.00€ | 10 jours au frigo |
| Carottes | 600g | 1.38€ | 1 kg | 2.30€ | 10 jours au frigo |
| Fenouil | 600g | 2.40€ | 600g | 2.40€ | 1 semaine au frigo |
| Chou kale | | | 500g | 2.60€ | 3 à 4 jours au frigo |
| Tomates | | | 1kg | 3.00€ | Laisser mûrir dans la cuisine |
| Oignon rouge | | | 350g | 1.15€ | 1 semaine au frigo |
| Tomates cerises | 650g | 2.28€ | | | 1 semaine au frigo |
| Courge musquée | 1kg | 2.40€ | | | 1 semaine au frigo |
| TOTAL | | 8,46€ | | 14,45€ | |



La fraîcheur d'automne est (enfin) parmi nous. Faut-il se réjouir d'un retour des températures à des normales saisonnières ? Quoi qu'il en soit, ces dernières dénotent clairement avec celles constatées la semaine dernière. Il est désormais temps de se réhabituer à porter manteaux, bonnets et gants, notamment le matin au moment de commencer le travail.

Nous vous en parlions déjà la semaine dernière, nous nous dotons actuellement de nouveaux matériels de manutention permettant plus d'efficacité et une meilleure ergonomie au travail. Deux nouvelles brouettes sont arrivées au cours de la semaine dernière. L'une permettra le transport de caisses de récolte et de semis tandis que l'autre sera plus spécifiquement dédiée aux travaux et à la récolte de fruits et légumes en hauteur.



Brouette échelle

Pour petits travaux et récoltes en hauteur



Brouette maraîchère simple

Pour un transport optimisé de caisses de semis ou de récoltes

Autre endroit, autre chantier. La finalisation de notre nouveau système d'irrigation. Nous coulons ce lundi le premier des 9 regards qui nous permettront d'assurer le suivi et la maintenance du système d'irrigation. Comme vous le voyez sur la photo, il s'agit de regards de très grandes dimensions qui nécessitent un travail certain !



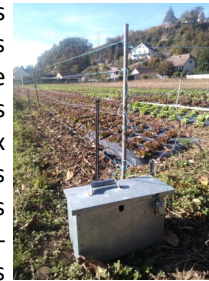
Côté cultures, nous poursuivons la bascule des serres qui abritent encore les dernières cultures d'été pour y

implanter les cultures d'automne et d'hiver. Nous entamons par exemple cette semaine le repiquage d'une serre de mâche ainsi que d'une serre d'épinard. Nous poursuivons en outre la récolte des navets.



Petit aperçu de notre champ de navet et d'un de leur représentant.

Bien que les jardins soient situés dans un quartier plutôt résidentiel, nous avons régulièrement la visite nocturne d'amis chevreuils, qui résident certainement dans une ancienne carrière voisine désormais en friche. Il semblerait que ça soit les jeunes cœurs tendres des salades destinées à vos paniers qui provoquent leur visite ! Bien qu'ils nous inspirent de la sympathie, force est de constater que ces gentils quadrupèdes engendrent des dégâts conséquents. Nous avons donc contacté l'association de chasse de Bavans, non pas pour avoir recours à la méthode forte et radicale que nous pourrions imaginer, mais plutôt pour qu'ils nous fournissent le matériel nécessaire afin de protéger nos salades de ces broutages intempestifs, la prévention des dégâts aux cultures faisant partie de leur mission. Nous avons donc mis en place des piquets et fils métalliques qui permettront -normalement- de protéger nos cultures de ces insatiables appétits !



Jeudi dernier, nous avons eu le plaisir de recevoir Madame la Sous-préfète de Montbéliard au jardin, accompagnée de l'équipe municipale de la commune de Bavans. L'occasion pour nous d'échanger autour des enjeux liés à une agriculture et une alimentation de qualité, locales, durables et bien sûr solidaires. Des moments riches qui permettent de rappeler combien nous nous mobilisons sur ces sujets et d'affirmer le rôle multi-structurant des organisations associatives qui composent et dynamisent notre territoire.



Actualité Salariés

Ahmed, en parcours au jardin depuis plus d'un an et demi, débute cette semaine un stage en peinture dans une entreprise de l'agglomération. Celui-ci devrait normalement déboucher sur un contrat de travail durable. Nous espérons pouvoir lui souhaiter prochainement bon vent !



Salade de fenouil – carottes

- 1/2 Fenouil
- 4 carottes
- Huile olive
- Sel et poivre
- Citron



Laver et débarrasser les premières feuilles si besoin.

Le râper en même temps que les carottes.

Assaisonner la salade avec un simple jus de citron, du sel, du poivre et l'huile de votre choix, ou votre vinaigrette habituelle.

Cette salade n'est que meilleure préparée un peu à l'avance.

Parmentier d'automne

- 800g légumes (pâtisson, carottes, navet...)
- 200g de chou kale
- 250g de pomme de terre
- 2 oignons—2 gousses d'ail
- Chapelure ou levure maltée
- Thym
- Huile—comté râpé
- Sel et poivre



Eplucher les légumes et les couper en morceaux. Retirer la tige centrale des feuilles de chou et les émincer. Peler et émincer l'ail et les oignons.

Cuire les légumes 20 minutes dans l'eau bouillante salée.

Les égoutter et les écraser en purée avec le comté râpé.

Faire chauffer l'huile, ajouter quelques minutes le thym sec émietté, y ajouter les oignons émincés et l'ail pressé.

Quand ils commencent à colorer ajouter le chou. Saler et poivrer.

Mettre le chou au fond d'un plat à gratin, recouvrir de la purée, et d'une couche de chapelure ou levure maltée.

Cuire une vingtaine de minutes au four à 180°

Bon appétit !