



Nos marchés sur site

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

## L'HEBDO

Semaine 43 du 23 au 27 octobre 2023

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



**Mercredi 01 novembre**



En raison du mercredi 01 novembre férié :

les paniers du mercredi seront livrés **mardi en début d'après-midi**.

**Il n'y aura pas de marché aux jardins le mercredi 01 novembre**

Merci de votre compréhension.

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)



*Chou fleur des jardins*



LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Butternut	1 kg	2,70€	1,2 kg	3,24€	10 jours au frigo
Betterave	500g	1,40€	600g	1,68€	10 jours au frigo
Concombre			900g	2,43€	1 semaine au frigo
Chou chinois			1 pièce	3,30€	1 semaine au frigo
Mélange d'été			600g	1,98€	1 semaine au frigo
Tomates cerises			370g	1,85€	1 semaine au frigo
Brocoli *	500g	2.00€			* Nous avons été contraints à la dernière minute, de remplacer le chou-fleur par du brocoli. La valeur étant inférieure, une compensation sera ajoutée à votre panier de la semaine prochaine (S44)
Radis noir	250g	0.60 €			
Navet	300g	0.78 €			1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>7,48€</b>		<b>14,48€</b>	



La pluie tant attendue est enfin là, quelques dizaines de millimètres sont tombés ces derniers jours et font du bien! Aussi bien aux cultures de plein champ qu'à la terre, et plus généralement à l'ensemble du monde vivant.

Les jours à venir s'annoncent également pluvieux, raison pour laquelle nous nous pressons ce lundi pour planter l'intégralité de nos bulbes d'ail (= caïeux) en plein champ. Ceux-ci passeront tout l'hiver en terre ainsi que le prochain printemps, pour finalement être récoltés aux alentours du mois de juin 2024. Au préalable, les caïeux reçus la semaine dernière ont été minutieusement dépiautés afin de séparer chaque gousse avant leur plantation, gousses qui se multiplieront lors de leur développement jusqu'à former de nouvelles têtes d'ail, que nous espérons dodues!



Caïeux d'ail préalablement dépiautés en attente de plantation



Plantation d'ail sous un ciel chargé et en atmosphère (très) humide

La semaine dernière, avant l'arrivée des pluies, Sébastien Lucie et Gaëlle (tous les 3 encadrant.es maraîchers) ont travaillé le sol de diverses parcelles pour y semer de l'engrais vert.



### Mais qu'est-ce que l'engrais vert nous direz vous ?

Une culture d'engrais vert est une culture qui n'est pas destinée à être récoltée. Sa pratique est l'une des bases de l'agriculture biologique. La culture, puis l'incorporation dans le sol d'une couverture végétale permet de maintenir ou d'améliorer la fertilité des sols. En maraîchage, les engrais verts constituent une des

réponses aux nombreuses préoccupations rencontrées : protection ou amélioration de la structure du sol, stimulation de l'activité biologique, maîtrise des adventices et éventuellement protection phytosanitaire (= protection des plantes).

Pour ce qui nous concerne, nous avons semé près d'un hectare (10 000m<sup>2</sup>) d'engrais vert en différents endroits. Celui-ci est composé à 40% de féverole et 60% de seigle.

La féverole permettra de mobiliser les éléments nutritifs en surface et de neutraliser de l'azote dans l'air pour enrichir notre sol. Le seigle quant à lui va permettre d'améliorer la structure du sol, à la fois par l'action de ses racines puissantes et denses, à la fois en apportant de la matière organique et ainsi enrichir le sol en humus. Schématiquement, le but est de favoriser un sol de type grumeleux, afin qu'il soit le plus riche et fertile possible.



A gauche, semence de seigle avant plantation.



A droite, la semence de féverole.

Néanmoins, il faut savoir rester vigilant avec la culture d'engrais vert... car un engrais vert qui monte en fleur, puis en graine lorsqu'il n'est pas broyé à temps, peut alors devenir la mauvaise herbe de demain et ainsi compliquer la mise en culture de légumes la saison suivante!



## Actualité Salariés

En lien avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA), nous mettons en place une action Mois sans tabac. Pour cela, divers ateliers d'information et de sensibilisation sont organisés tout au long de ce mardi après-midi avec l'intervention d'une infirmière spécialisée en addictologie. L'idée étant de créer un temps d'échange autour des motivations pour les salariés qui souhaiteraient ou souhaiteront peut-être arrêter de fumer.



### Beignets de chou-fleur ou brocoli



Faire cuire 1/2 chou-fleur pendant 15 mn dans l'eau bouillante salée (le brocoli pendant 10 mn) Egoutter et laisser refroidir. Préparer la pâte à beignet en versant 100g farine, 1 c à café levure et d'épices dans un saladier. Ajouter les 2 œufs et 80 ml de lait et mélanger. jusqu'à avoir une pâte homogène. Saler et poivrer. Chauffer la friteuse ou de l'huile de la poêle. Tremper le chou-fleur ou le brocoli dans la pâte à beignet et mettre à frire 1 à 2 minutes. Enlever quand le beignet est doré. Servir Chaud avec une salade.

### Poêlée de chou chinois

Rincez le 1/2 chou et coupez-le en morceaux. Pelez et émincez 2 oignons et 2 gousses d'ail. Pelez et râpez le morceau de gingembre. Chauffez l'huile dans un wok ou poêle. Faites revenir les oignons, l'ail et 1 cm de gingembre frais 2 min. Ajoutez le chou et faites revenir 5 min en mélangeant. Ajoutez la sauce soja et le sésame. Faites revenir le tout encore 2 min. Servez sans attendre. (seul ou en accompagnement d'une viande)



### Légumes à l'huile d'olive

Peler le poivron avec un économe. Couper le ensuite en petits tronçons. Couper les autres légumes du mélange en gros dés (aubergine, les tomates... Dans un saladier mélanger tous les légumes avec une 1 c à soupe d'huile du sel et du poivre. Poser le tout sur une plaque allant au four et enfourner pour 10 à 15 mn sous le grill en les retournant à mi-cuisson et en retirant les tomates au bout de 5 minutes. Laisser refroidir les légumes et les ranger dans un bocal, les herbes et recouvrir d'huile. Laisser confire 48h avant de déguster sur du pain grillé frotté à l'ail ou à intégrer dans vos salades ou pizza



Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur en ajoutant toujours de l'huile à hauteur des légumes