



Nos marchés sur site

**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

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 44 du 30 octobre au 3 novembre 2023



Chou fleur des jardins

Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS

03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

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.



LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	3 à 4 jour au frigo
Courge spaghetti			1,2 kg	3.60€	10 jours au frigo
Pomme de terre	900g	2.07€	1kg	2.30€	Plusieurs semaines au frais et à l'abri de la lumière
Carotte	500g	1.15€	1kg	2.30€	10 jours au frigo
Chou fleur	1 pièce	3.00 €			1 semaine au frigo
Fenouil	500g	2.00€	650g	2.60€	1 semaine au frigo
Tomates rondes			800g	2.40€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.52€		14,50€	Une compensation de 1€ en raison des brocolis livrés à la place des choux-fleurs de la semaine 43, est incluse dans le petit panier de cette semaine. Le prix réellement payé reste de 8,50€



Actualités jardins

Semaine à jour férié, début de semaine où il faut se hâter!

En ce lundi matin, la grande majorité des équipes s'attèle aux diverses récoltes et à la préparation des paniers pour le lendemain. Toutes les livraisons du mercredi sont avancées au mardi, soit près de 250 paniers à préparer, de la récolte au conditionnement, en une journée. En bref, un lundi sportif!

Nous l'évoquons assez régulièrement dans ces lignes, la question d'une alimentation saine et de qualité occupe une place de plus en plus importante dans les valeurs et thématiques que nous portons. Ainsi, le dispositif « Paniers Solidaires » que nous avons mis en place il y a 4 ans en lien avec le Réseau Cocagne nous permet de proposer des paniers de légumes bio, locaux et solidaires aux plus vulnérables d'entre nous. Chaque semaine, près de soixante paniers sont délivrés à des salariés en insertion des jardins, des autres structures de l'Ensemble, mais aussi auprès de bénéficiaires du CCAS de Bavans, d'Audincourt et de Pont-de-Roide.

Lina, animatrice bien-vivre alimentaire des Jardins, organise également dans le cadre de ce programme des ateliers cuisine et autres animations autour de l'alimentation. Car ce n'est pas le tout de recevoir des légumes, parfois peu connus, mais faut-il encore savoir les cuisiner !

Mercredi dernier, un atelier cuisine sur le thème des premiers légumes d'automne a eu lieu dans les locaux de la commune de Bavans, animé par Dominique, bénévole à la Maison pour Tous de Bavans. Sept participants ont testé —et approuvé— diverses recettes, que nous vous délivrerons au gré des prochains hebdomades lorsque les légumes concernés vous

seront proposés. Mais comme quelques images valent parfois mieux que de longs discours, voici un petit aperçu des plats préparés qui ne manqueront pas de vous donner l'eau à l'eau bouche...



Blanquette de légumes d'automne



Butternut gratiné



Radis caramélisés



Pâtisson farci



Salade d'automne
carotte / fenouil / chou



Santé et sécurité au travail

La semaine dernière, Sébastien, encadrant et salarié Sauveteur Secouriste du Travail, a suivi une journée de formation de maintien et actualisation des compétences en secours. Ce statut lui permet de porter les premiers secours à toute victime d'un accident du travail, mais aussi de participer à la prévention des risques professionnels dans notre structure.



Recettes

Crème de brocoli aux noisettes

Laver et couper les fleurons de brocoli. Les cuire 15 mn dans une casserole d'eau chaude et salée .



Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans 2 c à soupe d'huile, y ajouter le brocoli égoutté. Ajouter 50 cl de lait d'avoine ou autre lait végétal, saler et poivrer et laisser mijoter 15 mn. Mixer le tout et servir parsemé de noisettes torréfiées et concassées.

Gratin de courge spaghetti

Laver la courge et la mettre entière dans une casserole d'eau froide, saler et porter à ébullition.

Cuire pendant 20 minutes pour une courge d'environ 1kg, ou *jusqu'à* ce que la pointe d'un couteau transperce facilement la peau et la chair. Faites-la refroidir dans l'eau froide afin de stopper la cuisson (trop cuite vous aurez de la purée).

Une fois cuite, enlever les graines et récupérer la chair à l'aide d'une fourchette.

Laisser égoutter.

Faire revenir 2 oignons dans un peu d'huile. Mélanger avec les spaghetti de courges – saler, poivrer, et aromatiser avec du thym ou autres herbes sèches. (On peut y ajouter du jambon en dés ou des lardons – Le poireau peut remplacer l'oignon). Mettre la préparation dans les demi-courges et recouvrir du fromage de votre choix (Raclette, comté, chèvre, brousse...).

Gratiner 15 minutes au four.



Bon appétit !