



Nos marchés sur site



Votre panier



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

## L'HEBDO

Semaine 45 du 6 au 10 novembre 2023

**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)

## Rappel — Qualité des légumes !

Le radis rose croquant est délicieux cru et est un allié des apéritifs ou des piques niques. Il est également appelé radis rose de pâques. Ses feuilles seront très bonnes en potage. Le radis ostergruss se consomme épluché et rapé en crudité. Le radis se conserve lavé et effeuillé au réfrigérateur dans une boîte hermétique jusqu'à 5-6 jours.



Les radis roses sont riches en vitamine C (pour la vitalité) et en vitamine B9 (pour le renouvellement des cellules). Ils sont riches en eau et en potassium, pauvres en sodium, ce qui leur confère des vertus naturellement diurétiques.



Fleur de Chrysanthème

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Chou chinois	1 pièce	3.30€	1 pièce	3.30€	1 semaine au frigo
Radis Ostergruss	500g	1.20€	900g	2.16€	10 jours au frigo
Potimarron	1.1kg	2.64€	1,4 kg	3.36€	10 jours au frigo
Oignon jaune			600g	1.50€	10 jours au frigo
Salade	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	3 à 4 jours au frigo
Carotte			1.3 kg	2.99€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>8,44€</b>		<b>14,61€</b>	



Malgré la fraîcheur automnale, nous avons eu comme un petit coup de chaud la semaine dernière au jardin. Nous redoutions d'éventuels dégâts du fait des vents qui étaient annoncés, mais qui n'ont heureusement pas fait de dommages, aux serres notamment. Il faut dire que nous nous y étions bien préparés en amont en arrimant fermement les portes de chaque tunnel pour éviter que le vent ne s'y engouffre. L'ouest de la France a malheureusement eu moins de chance.

Pour les maraîchers, l'automne est synonyme de grandes récoltes pour les cultures de plein champ. Tel est le cas pour les radis raves comme les radis noirs et les radis ostergrüss, ou encore les radis blancs que vous avez déjà vus dans vos paniers, mais aussi pour les navets que nous récoltons cette semaine. Gros chantier en perspective dans des conditions humides et fraîches !



Dans les serres, les cultures d'automne et d'hiver continuent de pousser. Une grande partie des choux-fleurs arrivent à maturité et viennent d'ores et déjà garnir votre panier. D'autres poursuivent leur développement mais certains se font attaquer par des chenilles voraces, nommées piérides du chou (qui deviennent ensuite de jolis papillons blancs).



A gauche, jeunes piérides en plein gueuleton!



A droite, papillon de piéride.

Afin de limiter cette invasion, quelques jardiniers effectuent des rondes régulières pour détecter et détruire les foyers naissants de ces envahisseurs. Et lorsque l'invasion devient trop importante, nous réalisons un traitement naturel, que nous effectuons nous-mêmes à partir des plantes de tanaïse qui

poussent dans le jardin. Le maraîchage n'est pas un long fleuve tranquille !

Sachez néanmoins que les chenilles ne mangent que les feuilles et pas le chou en tant que tel, et qu'il n'est pas impossible de trouver une ou plusieurs chenilles se cachant au creux des feuilles lorsque vient pour nous le temps de cuisiner...

Nous vous parlions les semaines précédentes d'investissements matériels que nous réalisons ces temps-ci afin d'améliorer l'efficacité et les conditions de travail. Ainsi, nous avons reçu 2 nouveaux matériels la semaine dernière.



Transpalette manuel tout terrain

Tout d'abord, un transpalette manuel tout terrain, qui nous permettra de déplacer nos lourds et volumineux palox de légumes à divers endroits de l'exploitation avec aisance, y compris sur les sols accidentés et boueux.

Nous avons également reçu notre gyrobroyeur. Mais qu'est-ce donc nous direz-vous ? Il s'agit d'une sorte de grosse tondeuse à atteler au tracteur, qui permet de couper herbes et branches autour des champs, ou encore un engrais vert semé entre 2 cultures (voir l'hebdo de la semaine 43 pour les explications sur l'engrais vert...).



## Actualité Salariés

Après 2 périodes de stage de 2 semaines chacune dans une entreprise de peinture, Qussay a finalement été embauché dans l'entreprise où il a réalisé son stage. C'est une très bonne nouvelle pour lui comme pour nous. Nous lui souhaitons une bonne continuation et tout le meilleur pour la suite.



## Recettes

### Radis blanc à l'orange 4 pers

1 ou 2 radis—2 c à soupe de miel  
2 oranges 40 g de beurre  
1 brin de romarin



Eplucher et couper les radis en gros dés.

Faire fondre le beurre avec le miel et y ajouter les dés de radis 5 mn. Ajouter ensuite le jus d'orange et le romarin et laisser mijoter 20mn pour que le jus se transforme en sirop.

### Purée de patate douce



Laver et couper 1kg de patates douces en petits cubes.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et les mettre à cuire durant 10 mn.

Les égoutter puis les passer au mixer avec 25cl de crème, 5 c à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Servir avec une noisette de beurre.

### Crème brûlée de potimarron



Eplucher, épépiner et couper en morceaux 300g de potimarron

Cuire 30 minutes avec 15cl de crème et 15cl de lait, puis mixer en purée.

Fouetter 3 jaunes d'œufs et 2 œufs entiers et 60g sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, continuer à fouetter en ajoutant la purée de potimarron. Mettre la crème dans des ramequins et cuire au four 40 minutes à 100°.

Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et passer sous le grill jusqu'à ce que le sucre caramélise.

**Bon appétit !**