



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 46 du 13 au 17 novembre 2023



Vergerette du nord (Erigeron strigosus)

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](mailto:contact@jardins-idees.fr)

## Focus sur... le navet!

Le navet est un légume de la famille des crucifères, de forme bulbeuse et à chair blanche ; ses feuilles sont également comestibles. Il est



originaire du bassin méditerranéen mais on retrouve également certaines variétés cultivées en Asie depuis des centaines d'années. Souvent confondu avec le rutabaga, il a un goût plus neutre, il est facile à cuisiner et se marie avec une multitude d'autres aliments.

### Caractéristiques du navet :

- Source de fibres ;
- Peu calorique ;
- Source de potassium, magnésium, phosphore ;
- Protection des cancers ; Contient des antioxydants

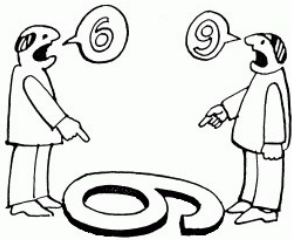
LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Chou kale			700g	3.64€	4-5 semaine au frigo
Navet violet	600g	1.44€	900g	2.16€	10 jours au frigo
Butternut	1.2kg	2.88€	1.4kg	3.36€	2-3 semaines dans un endroit frais et sec
Echalote	200g	0.88€	400g	1.76€	Plusieurs semaines dans un endroit frais et sec
Salade	1 pièce	1.30€	1 pièce	1.30€	3 à 4 jours au frigo
Pomme de terre	900g	2.07€	1kg	2.30€	Variété Ditta, chair derme et jaune. 2-3 semaines dans un endroit frais et sec
<b>TOTAL</b>		<b>8,57€</b>		<b>14,52€</b>	



L'automne se poursuit, les pluies aussi! Fort heureusement, nous ne sommes pas encore au point d'être inondés. Car d'inondations il est régulièrement question aux jardins. Certaines années très pluvieuses, il arrive parfois que nous soyons inondés 2 fois dans l'année,

comme ce fut le cas en 2021. Il faut dire qu'une bonne partie des terres se situent en zone rouge du Plan de Prévention des Risques et Inondations (PPRI), donc soumise à de forts aléas. Si la pluie est bénéfique pour les sols comme pour les nappes phréatiques, nous espérons tout de même que nous passerons à côté d'une inondation.

La semaine dernière, Lucie (encadrante technique) a participé à une formation « Encadrer et animer une équipe de salarié.e.s en contrat d'insertion ». Près de 15 enadrant.e.s dans différents domaines de l'Economie Sociale et Solidaire (ESS) ont travaillé pendant trois jours sur des outils permettant une bonne coopération avec les équipes, ainsi que sur des manières de poser et affirmer un cadre respectueux et bienveillant, y compris dans des situations de tension éventuelles. Commentaire de l'intéressée : « Une formation très enrichissante au sein de laquelle nous avons appris beaucoup de choses, notamment sur les relations inter-individuelles dans un cadre professionnel. Il va falloir désormais mettre en pratiques toutes ces nouvelles connaissances, un vrai programme...! »



Un peu moins de 6 mois après être arrivé au jardin, Jonathan nous a quitté pour un poste de chauffeur/livreur dans une grande entreprise. Nous lui souhaitons le meilleur dans la poursuite de son parcours professionnel.

Cette année nous vous proposons 2 variétés de pommes bio en sac de 5kg, en provenance de l'exploitation Pom'Alsace à Riquewihr :

Variété **Boskoop** : chair ferme, finement acidulée et légèrement jaune et sucrée. Idéale pour la cuisson.



Variété **Galiwa** : Chair ferme, juteuse, douce et aromatique. Idéale à croquer.



Variété **Topaz** :

Attention petit calibre !

Chair ferme juteuse et acidulée. A croquer.



**16€ le sac de 5kg**

Soit 3.20€/kg

**Livré avec vos paniers sur votre point de dépôt de la semaine 47 à 51**

(dans la limite des stocks disponibles)

**Pour commander :**

→ Par téléphone 03 81 92 61 80

→ par mail [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

→ ou directement sur

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr>



### Chou kale

Le chou kale est très polyvalent, il faut bien enlever la tige centrale qui ne se mange pas.

Vous pouvez le faire en poêlé, juste blanchi comme une salade ou même en frite. Il se cuit plus rapidement qu'un chou classique.



### Poêlée de chou kale

Coupez les feuilles de chou kale en lanières, les carottes et les pommes de terre en rondelles.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites revenir les échalotes ou les oignons.

Ajoutez le chou, les carottes et les pommes de terre.

Arrosez avec 20cl d'eau mélangé avec du bouillon.

Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes environ.

### Navets rôtis

Préchauffez le four à 200°C.

Epluchez et coupez en petits morceaux 500g de navets.

Préparez la marinade dans un bol : 2 gousses d'ail pressées, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de miel, 2 pincées d'herbes de Provence, sel et poivre.

Bien mélangez les navets avec la sauce et mettre à plat dans un plat allant au four.

Enfournez pour 20mn. Vérifiez la cuisson avec un couteau et si besoin remettre 5/10mn de plus.

A la fin disposez des copeaux de parmesan sur le dessus et faites griller quelques minutes encore.

