



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
d'IDÉES  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 47 du 20 au 24 novembre 2023

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



## Focus sur ... Le fenouil !

Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil est une plante vivace à la saveur anisée, dont on mange le bulbe.



Il est aussi riche en qualités nutritives qu'il n'est pauvre en calories.

Le fenouil est riche en fibres et regorge de vitamines (B, C et E en particulier). Il renforce le système immunitaire et favorise une bonne digestion.

Pour le cuisiner, enlevez le vert pour ne garder que le blanc.

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)



Symphorine

| LEGUMES         | Petit   |              | Grand   |               | Conseil de conservation                   |
|-----------------|---------|--------------|---------|---------------|---|
| Chou fleur      |         |              | 1 pièce | 3€            | 1 semaine au frigo                        |
| Fenouil         | 500g    | 1.75€        | 600g    | 2.10€         | 1 semaine / 10 jours au frigo             |
| Potimarron      | 1.5kg   | 3.78€        | 1.5kg   | 4.05€         | 2-3 semaines dans un endroit frais et sec |
| Betterave rouge | 600g    | 1.68€        | 700g    | 1.96€         | 10 jours au frigo                         |
| Salade          | 1 pièce | 1.30€        | 1 pièce | 1.30€         | 3 à 4 jours au frigo                      |
| Carotte rouge   |         |              | 900g    | 2.16€         | 1 semaine au frigo                        |
| <b>TOTAL</b>    |         | <b>8,51€</b> |         | <b>14,57€</b> |   |



Nous l'évoquions dans l'hebdo de la semaine dernière, nos craintes vis-à-vis des inondations se sont malheureusement confirmées. Néanmoins, ces dernières n'ont pas été trop importantes et n'ont pas engendré de trop gros dégâts sur les cultures. Quelques tunnels et bouts de champs se sont bien retrouvés sous l'eau mais les cultures sensibles n'ont heureusement pas été touchées. Nous avons tout de même fait en sorte de sauver in extremis quelques cultures qui se sont retrouvées immergées quelques heures, comme les fenouils du tunnel 1 par exemple.



*Un joli miroir d'eau devant la serre à semis (et dedans aussi...!)*



*Les fenouils avant immersion complète et sauvetage... aussi...!*

Côté récoltes, une grande partie des légumes d'hiver sont désormais stockés en chambre froide. Il nous reste encore quelques carottes en cours de récolte mais notre plus grande chambre froide de 300m<sup>3</sup> est désormais archipleine. A l'instar de nos amis les écureuils, nous n'envisageons pas d'hiberner mais les réserves sont faites !



*Ci-dessus, vue depuis le haut des piles de palox!*

*A gauche, vue de l'intérieur de la chambre froide.*



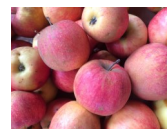
L'année 2024 approche à grands pas, et les projets qui vont avec aussi. Vous avez eu ou aurez prochainement l'information par ailleurs, nous lançons une enquête auprès de vous, adhérent.e.s aux Jardins d'Idées, pour nous aider à définir notre nouvelle offre de paniers à compter de février 2024. Celle-ci est très importante pour nous, nous comptons sur une large participation afin de vous proposer une offre et un service les plus adaptés possibles à vos attentes.

Pour y participer, vous pouvez nous retourner le questionnaire rempli par voie postale ou par mail, ou bien vous pouvez répondre directement en ligne en cliquant sur le lien suivant : [Cliquez ici pour accéder au formulaire en ligne pour l'enquête](#)

**La réponse à cette enquête ne prend que quelques secondes. Merci de votre participation !**

### Vente de Pommes

Pommes bio en sac de 5kg,  
Origine : Pom'Alsace à Riquewihr.



Variété **Boskoop** : Idéale pour la cuisson.

Variété **Galiwa** : Idéale à croquer.

Variété **Topaz** : Attention petit calibre !

**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 :**

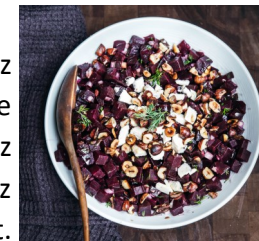
- Par téléphone 03 81 92 61 80
- par mail [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)
- ou directement sur <https://jardinsidees.cocagnebio.fr>



### Salade de betterave au fromage de chèvre

*Pour 4 personnes*

Cuire 500g de betteraves : lavez les et plongez les dans une casserole d'eau. Ne les pelez pas. Faire cuire 30mn et vérifiez avec un couteau si c'est cuit.



Sinon continuez 10mn. Pelez les betteraves (ce sera plus facile qu'avant cuisson) et laissez-les refroidir. Coupez les betteraves en dés, mettre dans un saladier.

Faites une vinaigrette : mélangez 2 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de vinaigre, sel, poivre, 1 c à café de moutarde. Ajoutez aux betteraves et mélangez.

Ajoutez du chèvre frais coupé en morceau et une poignée de noix ou de noisettes concassées.

### Fenouil braisé

Nettoyez le fenouil et coupez en deux dans la longueur. Comptez 1 fenouil par personne.



Faites chauffer une poêle avec de l'huile et mettre les fenouils à colorer pendant 10mn. Ajoutez 1 gousse d'ail coupée en 2. Versez le jus d'1/2 citron, 1 verre de vin blanc et ajoutez du thym, sel et poivre. Cuire à couvert pendant 30mn. Les fenouils doivent être tendres et confits.

**Bon appétit !**