



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 33 du 12 au 16 août 2024



Tournesol

Mercredi : de 9h à 12h30
+ producteurs locaux
(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



Jeudi 15 août férié

Les paniers du jeudi 15 août
seront livrés le mercredi
après-midi

Pas de changements pour les
autres points de dépôts.

Merci de votre compréhension

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Pâtisson					1kg	2.30€	1 semaine au frigo
Mélange d'été			600g	2.40€	700g	2.80€	1 semaine au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Chou chinois			1	3.10€			1 semaine au frigo
Concombre					1	1.30€	1 semaine au frigo
Tomate Cerise	1		300g	2.40€	350g	2.80€	1 semaine au frigo
Tomate	1	3.80€	1.1	4.18€	1,1	4.18€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Haricot	300g	3.30€			350g	3.85€	4 jours au frigo
Courgette	400g	0.92€	700g	1.61€			10 jours au frigo
Poivron	300g	1.20€					3/4 jours au frigo
TOTAL		10.52€		14.99€		18.53€	+1.50€ compensation radis en S31



Cette année, les pluies orageuses régulières accompagnées de la chaleur estivale sont particulièrement propices au développement des végétaux, adventices (= mauvaises herbes) notamment. De fait, les équipes de jardiniers doivent faire face à un enherbement important et consacrent par conséquent beaucoup de temps au désherbage manuel cette saison. Si d'ordinaire il s'agit d'une tâche importante et chronophage en maraîchage biologique, le constat est plus vrai que jamais cette année.

Ainsi se poursuivent les longs et fastidieux chantiers de désherbage sur les cultures de poireaux et de carottes, qui représentent à elles seules un peu plus d'un hectare (=10 000m²), soit près d'1.5 terrain de foot!

Cette étape est cruciale et décisive pour la suite de ces cultures car elle conditionne leur « réussite » et par conséquent les volumes qui seront disponibles pour remplir vos paniers de l'automne au printemps prochain.

Il y a quatre ans, nous avons planté bon nombre d'arbustes à petits fruits en divers endroits du jardins : framboisiers, mûriers, groseillers notamment. Bien implantés et développés, ceux-ci commencent à produire cette année des



Pascal en pleine récolte de framboises

volumes importants. Ainsi, Pascal, en poste depuis près d'un an et demi, passe ses journées à récolter tous ces savoureux petits fruits depuis plusieurs semaines déjà. Ceux-ci sont malheureusement trop fragiles pour que nous puissions vous les proposer dans le contenu de votre panier sous leur forme brute. Nous les congelons au fur et à mesure pour les transformer en confitures lors de la période hivernale, pour ensuite vous les proposer sous une forme plus stable et tout aussi savoureuse (voire plus encore!) dans vos paniers.

C'est le retour des commandes de cagettes de tomates !

La cagette de 5kg pour 14€

Livrée sur votre dépôt - Prix spécial Adhérent (2.80€/kg)

Comment commander ?

- **Par mail sur contact@jardins-idees.fr**
- **Par téléphone au 03 81 92 61 80**
- **Sur votre compte CocagneBio <https://jardinsidees.cocagnebio.fr> (dans « Notre boutique »)**

Le paiement se fera avec le prélèvement mensuel ou par chèque

Cette offre sera valable tout le mois d'août !



Pâtisson farci au poulet (ou courgette)



Plonger le pâtisson 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Couper un chapeau et l'évider de ses pépins et de sa chair. Couper la chair

et 300g de blanc de poulet en petits dés. Faire chauffer 3 c à soupe d'huile d'olive, ajouter un oignon émincé, la chair du pâtisson et le poulet, laisser mijoter 7 à 8 mn. Epépiner et couper le poivron en morceaux, l'ajouter dans la casserole, poursuivre la cuisson 2 mn. Ajouter 60 g de comté, et quelques feuilles de menthe ciselée, saler et poivrer. Garnir le pâtisson, mettre les 60 g restant de comté et enfourner pour 30 mn. Vous pouvez remplacer le pâtisson par une courgette. N'hésitez pas à épicer à votre goût.

Salade verte composée

Défaire et laver la salade. Couper en deux 250 g de tomates cerises ou 2 tomates en gros dés. Eplucher et couper un oignon rouge ou une échalote en lanières.



Couper quelques dés de comté ou des lanières de parmesan. Faire une sauce avec 1/2 c à café de moutarde, 1/2 jus de citron, 4 c à soupe d'huile d'olive sel et poivre

Mélanger avec les autres ingrédients et servir. (Tous les légumes peuvent être ajoutés à cette salade, dés de courgette ou concombre, une poignée de haricots cuits, quelques feuilles de chou chinois émincées, des morceaux de poivron...)

Bon appétit