



## La lettre trimestrielle des Jardins

### Janvier-février-mars 2021

#### A la une: Quelques rappels sur le fonctionnement des paniers

**Mise à jour du « contrat d'adhésion » :** au moment de l'inscription et du renouvellement, vous signez virtuellement le contrat d'adhésion. Nous l'avons actualisé, et il vous engage notamment à venir chercher votre panier le jour même. Le panier reste souvent disponible le lendemain, mais nous ne sommes plus responsables en cas de problème. Si vous avez un empêchement exceptionnel, prévenez-nous à l'avance !

**Paniers doubles : ils sont fait dans deux cagettes différentes !!** A vous de savoir si vous avez deux paniers, et de bien penser à prendre les deux cagettes.

**Encouragement à l'abonnement annuel :** actuellement deux-tiers des 300 adhérents sont en formule trimestrielle, or cela crée beaucoup de gestion administrative pour nous (4 renouvellements par an, 4 factures, etc.). Pour vous aussi, l'abonnement annuel a beaucoup d'avantages : plus besoin d'y penser, 5 annulations par an, et paiement possible en plusieurs fois. Nous avons réfléchi à le rendre obligatoire, mais dans un premier temps nous préférons vous y encourager fortement !

#### La photo du premier trimestre : les beaux choux de Pontoise !



#### Nos légumes de saisons

Voici une liste des légumes qui seront susceptibles d'arriver dans vos paniers pendant ce premier trimestre de l'année :

**Les légumes dits « de conservation » :** Carotte, choux, courges, pomme de terre, céleri-rave, navet, radis noir, betterave cuite et crue

**Les légumes feuilles :** épinard, mâche, mesclun, blette (dans les paniers famille dans un premier temps, puis en duo à partir de début mars)

**Les premiers légumes primeurs :** oignon blanc en botte à partir de mars

**Les aromates :** persil, coriandre (en très petite quantité)

Comme presque chaque année, notre production de pomme de terre est déjà écoulée, donc nous revendons désormais de la pomme de terre bio du Finistère, de la coopérative Poder.

A part pour la pomme de terre, la saison 2020 a été très bonne donc nous avons encore de bons stocks de courges, carotte, céleri-rave, navet.

#### La star du trimestre : le chou :-)

Le chou... un légume « star » ?! Drôle d'idée, nous direz-vous !! Et pourtant, c'est un incontournable dans les champs et dans les paniers ! Nous en produisons plus de 2 tonnes par an, avec plusieurs variétés et il est très important pour la composition des paniers car il se conserve bien au champ jusqu'en mars-avril.

**Les types de choux cultivés aux Jardins :** le chou frisé, le chou de Pontoise, le chou vert lisse (aussi appelé chou cabus blanc), le chou rouge, le chou de Bruxelles, le chou Kale, le chou romanesco, le chou-fleur, le chou brocolis. Sans oublier le chou-rave, qui est un peu à part car planté sous serre.

Chou-fleur et chou brocolis sont prévus pour arriver à maturité en mars, pour éviter qu'ils ne gèlent.

**Les bienfaits du chou :** il est excellent pour la santé (oui oui !), car il contient beaucoup de vitamines (notamment, 200 g de chou comble 50% des besoins en vitamine C). Et très peu calorique.

**Comment le cuisiner ?** Chou rouge, chou blanc, chou Kale et chou-fleur se mangent crus ou cuits. Pour les autres types, il est préférable de les cuire (chou frisé, chou de Pontoise). Pour rendre le chou cuit plus digeste, vous pouvez faire blanchir les feuilles pendant quelques minutes dans l'eau bouillante avant de faire la vraie cuisson.