



Jeudi 20 janvier 2022

Semaine 3 - Secteur de Chaumont

Bonjour *|FNAME|* *|LNAME|*

L'actualité du Jardin Bio de Vaillant

Les fruits locaux donnent du peps !

Cette semaine, une convention importante a été signée entre les Vergers de Cérès et la Régie Rurale. L'objectif est de travailler ensemble pour préserver le patrimoine fruitier du sud du département et de le valoriser. L'association les Vergers de Cérès est constituée de bénévoles et de propriétaires de vergers expérimentés, qui travaillent notamment avec les Croqueurs de pommes. L'association est équipée de machines qui transforment les fruits en jus ou en nectar et son atelier est situé à Vaux-sous-Aubigny. Le sud du département possède un patrimoine fruitier d'exception qui s'agrandit avec la plantation de nouveaux vergers. Et il faut de la main d'œuvre pour gérer tout cela... alors est née l'idée d'allier l'activité d'insertion de la Régie Rurale avec les besoins du territoire d'entretien des vergers et d'exploitation des fruits. Une initiative que nous sommes heureux d'inaugurer avec la signature de cette convention. Si vous êtes propriétaire de vergers et intéressé pour valoriser vos fruits, contactez-nous. 20 % de la production transformée vous sera restituée en jus ou en nectar de fruits.

Les premiers nectars fabriqués en septembre 2021 pour tester cette nouvelle production sont en vente.

Vous pouvez les commander en complément de votre panier.

Tarif : 4,30 € la bouteille de 0,75 cl. Conditionnement à l'unité, par 6 ou par 12.

A consommer sans modération...



Nous vous présentons l'un de nos nouveaux partenaires, La Ferme des Quatre Vents, tenue par Philippe et Fabien CAMUS à Saint Ciergues. Vous trouverez cette semaine des pois chiches issus de leur exploitation.

La citation de la semaine

Le café doit être noir comme l'enfer, fort comme la mort et doux comme l'amour.

Proverbe turc

Dans votre panier cette semaine

| Légumes BIO fournis par les producteurs associés | Légumes | Unité | Part | | 1/2 Part | | Part + | |
|--|------------------------|-------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
| | | | Quantité | Prix | Quantité | Prix | Quantité | Prix |
| Le moulin du Plateau | Pois chiche | kg | 0.40 | 2.17 € | 0.40 | 2.17 € | 0.40 | 2.17 € |
| Aude Cathelat | Pomme de terre désirée | KG | | | 0.40 | 0.74 € | 0.50 | 0.93 € |
| Lycée horticole de Fayl Billot | Celeri Rave | kg | 0.40 | 1.06 € | 0.40 | 1.06 € | 0.50 | 1.32 € |
| Jardin de Dommarien | Mache | kg | 0.20 | 3.26 € | 0.15 | 2.44 € | 0.25 | 4.07 € |
| *Jardin bio de Vaillant | Poireaux | kg | 0.40 | 1.62 € | 0.30 | 1.22 € | 0.50 | 2.03 € |
| Jardin de Dommarien | Navet | kg | 0.50 | 1.30 € | 0.40 | 1.04 € | 0.50 | 1.30 € |
| Thierry Angelot | Carotte | kg | 0.50 | 1.16 € | | | 0.50 | 1.16 € |
| Jardin de Dommarien | Pain de sucre | kg | 1.00 | 3.34 € | | | 1.00 | 3.34 € |

* Les légumes labellisés



Le légume de la semaine

Le navet:



- Originaire d'Europe, le navet est également présent en Inde depuis des siècles.
- Des fouilles archéologiques ont permis de comprendre que le navet était autrefois cuit sous la cendre.
- Jusqu'au XVIIIe siècle, il était consommé au quotidien dans toute l'Europe.
- Il était surnommé "légume de disette" ou "légume des pauvres".

La recette de la semaine

Navets glacés au miel

Vous avez apprécié cette recette ?

Postez une photo de votre réalisation sur notre [page Facebook](#)

Nos vaillants jardiniers



Cette semaine nos vaillants jardiniers ont participé à un atelier d'initiation sur l'éducation physique, désormais ils feront 3 à 5 minutes d'éveil musculaire tous les matins.



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

Restons en contact



[Facebook](#) [Site Internet](#) [Email](#)