

Le canard d'Icare

Mercredi 6 Février et Vendredi 8 Février
Semaine 06.2019 - JI / JTR



Après les chutes de neige de la semaine dernière (voir notre photo), difficile d'imaginer que nous avons commencé les premiers semis de légumes primeurs...



Chaque site de production est équipé d'un tunnel dédié aux semis : 300 m² à Sentheim et 370 m² à Ungersheim.

Pour une meilleure isolation thermique, ces tunnels sont équipés d'une bâche double paroi : de l'air est insufflé entre les 2 bâches, créant une isolation thermique, comme un double rideau.

Les équipes ont démarré par une série de semis dits « froids », car ils ne nécessitent pas de chauffage. Plusieurs variétés de choux et des navets sont semées en petites mottes dans des plaques mises sur table, pour les isoler du sol, puis recouvertes d'une bâche en plastique transparent. Lorsque le soleil apparaît, il crée l'effet de serre recherché, qui permet une accumulation de chaleur, durable tout au long de la nuit. Ainsi, sous la bâche, la température ne descend pas en-dessous de 3° C malgré les gelées qui sévissent hors du tunnel.

Dès l'apparition des plantules, il faut redoubler de vigilance puisqu'elles ne supportent pas d'être exposées à des températures supérieures à 25°C. Les bâches sont alors retirées aux heures les plus chaudes de la journée, sans quoi on peut rapidement atteindre les 50°C.

Aux Jardins d'Icare, nous expérimentons cette année le semis de petits pois nains en mottes. Ils seront par la suite plantés en tunnel. Si les températures sont suffisamment clémentes, nous espérons une récolte fin avril.

Les séries suivantes seront directement semées en pleine terre début mars, comme c'est le cas habituellement sur nos 2 sites de production.



La semaine prochaine, les équipes poursuivront par des semis dits « chauds ». Également réalisés sous tunnel, les semis sont placés sur tables mais équipées de résistances électriques cette fois-ci. Au programme : plants de poivrons, d'aubergines puis de tomates. On ne parle plus de mottes mais de semis en terrine (c'est un peu comme un plat à gratin). Les plants sont ensuite repotés pour se développer tranquillement avant plantation en pleine terre.

Astuce : Les haricots blancs et les légumineuses en général stimulent le transit intestinal... avec les désagréments parfois associés! Le bicarbonate de soude lors du trempage aide à la digestion, de même que le cumin en assaisonnement.

Cette semaine dans vos paniers, vous trouverez,
(Sous réserve de modifications de dernière minute)

GRAND PANIER

1 kg de Choucroute	3€41
600 g de Navets jaunes	1€86
700 g de Panais	2€39
1 kg de Poireaux	3€57
1 kg de Pommes de terre Désirée	1€71
Prix total du panier	12€94
* Haricots secs	

PETIT PANIER

600 g de Betteraves rouges	1€49
1 kg de Carottes	2€02
700 g de Céleri rave	2€17
1 Pain de sucre	2€14
Prix total du panier	7€82
* Haricots secs	



Produits d'origine France – Catégorie II
Issus de l'agriculture biologique
Certifié par ECOCERT FR-BIO-01 Agriculture France

* concerne le panier plus

VELOUTÉ DE HARICOTS BLANCS

Ingrédients : 250 g de Haricots blancs, 5 Oignons, 3 gousses d'Ail, 100 ml de Vin blanc, 250 g de Crème (ou crème végétale), 500 ml de Bouillon de légumes (ou d'eau), 1 c. soupe de sucre, 3 c. soupe de Jus de citron, Huile de cuisson, Sel, Poivre, Noix de muscade, 3 brins de Thym frais, 1 c. soupe de Bicarbonate de soude.

Préparation : La veille, mettre à tremper les haricots dans de l'eau additionnée d'une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Le lendemain, déposer les haricots égouttés dans un faitout, les recouvrir d'eau froide non salée et les faire cuire 50 min sur feu doux.

Dans une casserole, faire revenir les oignons épluchés et coupés en dés dans l'huile 1 mn environ. Y ajouter l'ail épluché et dégermé et faire rissoler brièvement. Verser le vin blanc, le bouillon de légumes, le sucre et le jus de citron. Ajouter les haricots égouttés, bien mélanger et laisser mijoter à couvert quelques minutes.

Mixer les haricots et le jus de cuisson. Ajouter la crème. Si la soupe est trop épaisse, ajouter du bouillon ou de l'eau. Assaisonner: sel, poivre, noix de muscade. Servir sur assiette et garnir de thym frais.



Association Icare, chantier d'insertion par le maraichage bio
Tél. : 03 89 66 19 99 email : adhérents@asso-icare.com

Les Jardins d'Icare
3 rue des Daims
68780 Sentheim

&

Jardins du Trèfle Rouge
30 A rue de Raedersheim
68190 Ungersheim



Site web : <http://icare.reseaucocagne.asso.fr>
Facebook : page [ICARE Paniers de légumes bio](https://www.facebook.com/ICARE.Paniers.de.légumes.bio)