



Nos marchés sur site



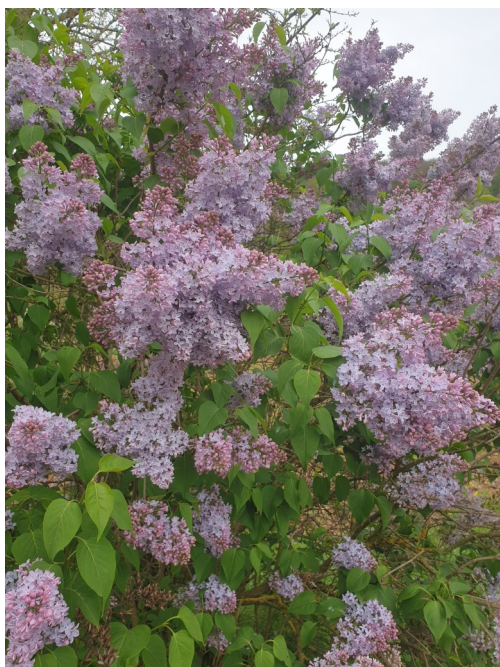
Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 15 du 8 au 12 avril 2024



Lilas

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

Offre du moment Nouveaux Parfums

(À retrouver dans votre panier)

Lot de 4 confitures bio
élaborées à partir des fruits
de nos jardins!



- 1 confiture de prune (200g)
- 1 confiture de mûre (200g)
- 1 confiture d'abricot (200g)
- 1 confiture de framboise (200g)

10€ le lot de 4 pots

Pour commander:

- ➔ Par téléphone 03 81 92 61 80
- ➔ Par mail contact@jardins-idees.fr
- ➔ Ou directement sur

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Radis	1	1.50€	1	1.50€	2	3€	1 semaine au frigo
Epinard	800g	4.80€	1kg	6€	1kg	6€	4/5 jours au frigo
Salade	1	1.30€	1	1.30€	1	1.30€	3/4 jours au frigo
Pomme de terre	600g	1.38€	800g	1.84€	1kg	2.30€	Plusieurs semaines dans un endroit fais et sac— France
Betterave rouge cuite			1	1.80€	1	1.80€	À conserver au frigo—France
Carotte			500g	1.15€	1.1kg	2.53€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sac
TOTAL		8.98€		13.59€		16.93€	



Actualités jardins

Le week-end placé sous le signe du soleil et d'un climat presque estival donne un goût de printemps appréciable et apprécié par tous. Les jours fériés du mois de mai approchent, et vous trouverez ci-dessous quelques informations essentielles.



La semaine dernière nous avons donc effectué une grosse livraison pour la banque alimentaire, 2500 salades et environ 300kg de choux sont partis pour aider les personnes en situation de précarité. Cette action va se poursuivre tout au long de l'année en fonction de notre production, et des besoins de la Banque Alimentaire.



Bien sûr cet approvisionnement n'est pas au détriment de la composition et de la diversité proposée dans vos paniers, mais bien sur la base de productions complémentaires.

Vente de plants des Jardins d'IDÉES



5 bis rue Sous Roches 25550 BAVANS

VENTE DE PLANTS DE LÉGUMES BIO ! JARDINS D'IDÉES

**MER. 24 ET SAM. 27 AVRIL
SAM. 4 MAI 2024**

DE 9H A 17H



Pour plus d'information :
contact@jardins-idees.fr
03 81 92 61 80



Recettes

Lasagnes saumon ricotta épinards

Laver et retirer les tiges de 500g d'épinards, les couper grossièrement.

Faire fondre le beurre dans une poêle et les réduire doucement.

Attendre que les épinards refroidissent

pour les hacher fins ou plus gros suivant votre goût. Les mélanger avec 300g de ricotta et 50g de parmesan.

Découper 3 pavés de saumons dans la longueur. Dans un moule à gratin huilé, alterner les couches de lasagnes, d'épinards-ricotta et de saumon.

Recouvrir de 20cl de crème liquide puis saupoudrer avec 50g parmesan. Enfourner 30 min à 180°C.

C'est prêt !



Gâteau aux carottes

Préchauffer le four à 150°C.

Fouetter 2 œufs avec 125g de sucre.

Quand le mélange double de volume et devient mousseux,

ajouter peu à peu 200g de farine et 125g de beurre fondu tout en continuant de fouetter.

Ajouter 1/2 C à café de cannelle, 1 sachet de levure et enfin 250g de carottes râpées et 60g de cerneaux de noix concassés sans arrêter de fouetter. Une fois la préparation homogène, verser dans un moule à cake et faire cuire 1heure.

Laisser tiédir avant de démouler.

Bon appétit!



Organisation des livraisons de mai

A noter que nous n'annulons aucune livraisons, celles prévues sur des jours fériés seront décalées sur d'autres jours de la semaine, et votre

point de dépôt habituel ne change pas.

Ci-dessous le détail:

- Paniers du mercredi 1er mai ➡ livrés mardi 30 avril après-midi
- Paniers du mercredi 8 mai ➡ livrés mardi 7 mai après-midi
- Paniers du jeudi 9 mai ➡ livrés lundi 6 mai après-midi
- Paniers du vendredi 10 mai ➡ livrés lundi 6 mai après-midi

Si vous êtes absent ou que les dates proposées ne conviennent pas, pensez à annuler votre panier. Pour rappel, sachez également que vous pouvez doubler votre panier les semaines de votre choix!



Nous avons régulièrement l'habitude de donner nos légumes invendus à la Banque Alimentaire de Montbéliard. Et dans le cadre d'un partenariat entre le Réseau Cocagne et la Fédération Nationale des Banques Alimentaires, nous pouvons cette année vendre des légumes bios, locaux et solidaires au réseau des Banques Alimentaires.

