



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 10
du 2 au 6 mars 2026

Mercredi : de 9h à 12h30
Vendredi : de 9h à 12h
Samedi : de 9h à 12h



Cofinancé
par l'Union
européenne



Le pourpier d'hiver ou claytone de Cuba

Le pourpier d'hiver est un véritable complément alimentaire très riche en vitamine C, en fer et en magnésium.

Le pourpier d'hiver est à consommer en salade ou à blanchir comme un épinard.

Ses feuilles sont rondes, tendres, épaisses et charnues.



Les Jardins d'IDÉES
5 bis rue Sous-Roches
25550 BAVANS
03 81 92 61 80

contact@jardins-idees.fr

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Poireau	700g	1.89€	800g	2.16€	1.2kg	3.24€	6 à 7 jours au frigo
Carotte FR	600g	1.68€	750g	2.10€	1kg	2.80€	5 à 6 jours au frigo
Navet violet			600g	1.80€			3 à 4 jours au frigo
Pomme de terre FR	800g	2.16€	800g	2.16€	1kg	2.70€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Pourpier	200g	1.80€	200g	1.74€	200g	1.74€	1 à 3 jours au frigo
Topinambour	500g	1.45€	600g	1.8€	600g	1.80€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Salade			1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 à 3 jours au frigo
Epinard					600g	3.00€	1 à 2 jours au frigo
TOTAL		9.98€		13,46 €		17.98 €	





Nouvelles des jardins

Chaque année à partir de février, nous préparons nos plants de poireaux.

Pour cela, nous semons « en pépinière », c'est-à-dire sous tunnel et sur un couche de compost fin. Cette couche de compost limitera la levée des mauvaises herbes.

La graine de poireau met du temps à germer et il faut éviter la concurrence avec d'autres plantes.

On sème à l'aide d'un semoir manuel qui doit être poussé comme un chariot et qui permet d'avoir une forte densité de semis. Les graines de poireaux sont noires et il faudra attendre les premières levées pour constater le résultat. Courant mai, les équipes commenceront à désherber et quand les plants seront assez grands et forts pour être replantés en plein champ, ils seront repiqués pour la récolte de l'hiver prochain.

Nous avons la semaine passée fait des semis de tomates. Les graines sont placées dans des plaques alvéolées qui sont disposées sur des nappes chauffantes et couvertes d'un double voile pendant environ 3 semaines. Il faudra environ 6 semaines pour obtenir des pieds de tomates assez robustes.



Activité salariés

Du nouveau chez les encadrants !

Nous vous informions la semaine dernière de l'arrivée de nouveaux salariés.

Cette semaine nous accueillons Théo, notre nouvel encadrant saisonnier qui rejoint l'équipe.

Bienvenue à lui !



Appel à cotisation 2026

Nous sommes une association et comme pour toute association, on y devient adhérent en s'affranchissant d'une cotisation annuelle. Celle ci revient en grande partie au Réseau Cocagne (qui regroupe l'ensemble des jardins de Cocagne) dont nous sommes nous-mêmes adhérents.

> Si vous réglez votre abonnement par prélèvement bancaire, le montant de la cotisation sera ajouté aux paniers du mois de mars.

> si vous réglez votre abonnement par chèque, merci de nous faire parvenir un chèque de 15€ à l'adresse :

Les Jardins d'IDÉES
5 bis rue Sous-Roches
25550 BAVANS

Cet appel ne concerne pas les personnes ayant déjà réglé leur cotisation lors du renouvellement de leur abonnement en début d'année.

Merci à vous



Recettes

Crème de pourpier aux pistaches

Ingédients : 200g de pourpier, 200g de pommes de terre, 50g de pistaches nature décortiquées, 1 l de bouillon de volaille, 2 càs d'huile d'olive, 6 pincées de noix muscade, sel, poivre.

Préparation : rincez le pourpier et épluchez les pommes de terre. Lavez-les et coupez-les en petits cubes. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte en fonte et faites-y blondir les pommes de terre, en ajoutant petit à petit le pourpier. Mélangez bien. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Versez le bouillon de volaille dans la cocotte et dès l'ébullition, couvrez. Laissez cuire 30 mn, en remuant de temps en temps. Pendant ce temps, hachez les pistaches grossièrement. A la fin de la cuisson, passez le contenu de la cocotte au moulin à légumes grille fine, parsemez de pistaches et servez aussitôt. Au moment de déguster, vous pouvez ajouter dans chaque assiette un filet d'huile d'olive fruitée et qq gouttes de jus de citron. Poivrez à volonté.

Topinambours au beurre

Ingédients : 500g de topinambours, 50g de beurre, 1 gousse d'ail, 3 branches de thym et 1 jus de citron

Préparation : pelez et émincez finement les topinambours, plongez-les dans un saladier avec de l'eau et du jus de citron. Faites fondre 75g de beurre dans une grande poêle à feu moyen et ajoutez les topinambours, 1 gousse d'ail écrasée et 3 branches de thym. Faites cuire environ 20mn en ajoutant progressivement 75g de beurre en cubes, morceau par morceau, et en arrosant régulièrement de beurre jusqu'à ce que les topinambours prennent une belle coloration. Juste avant de servir, mélangez avec le jus de citron, salez et poivrez selon votre goût. Servez avec une viande blanche. Bon appétit !