



## Nos marchés sur site



## Avec vos paniers

les jardins  
d'**IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

Semaine 14 du 31 mars au 4 avril 2025

**Mercredi : de 9h à 12h30**  
**+ producteur local**  
**(viande de bœuf)**

**Vendredi : de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



Cofinancé par l'Union européenne



## A vos agendas !



Vente de plants  
des Jardins d'Idées



Samedi 26 avril  
Mercredi 30 avril  
Samedi 3 Mai  
Mercredi 7 Mai



Plus d'infos prochainement :  
Suivez nous sur facebook !



les jardins  
d'**IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion



Cofinancé par l'Union européenne



Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS

03 81 92 61 80 [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)



Fleurs de pêcher

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Epinaud	500g	3.50€	500g	3.50€	700g	4.90€	1 semaine au frigo. Pour congeler : faire blanchir 1mn et bien égoutter avant de mettre dans un sachet
Carotte	600g	1.74€	600g	1.74€	600g	1.74€	1 semaine au frigo. Origine France
Poireau	600g	2.34€	650g	2.54€	750g	2.93€	1 semaine au frigo
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Quelques jours au frigo
Pomme de terre			600g	1.44€	600g	1.44€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine: France. Variété Athéna
Chou-fleur			1 pièce	2.90€	1 pièce	2.90€	1 semaine au frigo. Origine France
Persil					1 pièce	1.70€	1 semaine au frigo, emballé dans un papier essuie tout humidifié. Origine France
<b>TOTAL</b>		<b>8.98€</b>		<b>13.52€</b>		<b>17.01€</b>	

## Tunnels de courgettes et tomates précoces

Il y a 2 semaines, nous avons planté notre 1er tunnel de courgettes. Nous avons mis des voiles sur les plants afin de les protéger du froid de la nuit. Les plants ont bien tenu et se développent correctement. Pour l'instant nous laissons les voiles car les nuits sont encore fraîches mais nous devons les enlever, au moins la journée, dès que les plants vont fleurir pour que la pollinisation puisse se faire.

La semaine dernière, Gaëlle, encadrante maraîchère, a planté notre 1er tunnel de tomates. C'est la première fois que l'on plante aussi tôt en mars. Nous aimerions avancer un peu notre récolte de tomate et en avoir dès fin juin/début juillet. Il faut espérer que le reste de la saison soit clément pour que notre test se concrétise ! Nous avons également mettre des voiles sur les tomates, car elles sont encore plus fragiles que les courgettes.



Plants de tomate sous un voile de protection

## Salades

Pour la culture de salade, nous utilisons habituellement des bâches plastiques biodégradables. Nous avons investi cette année dans des toiles tissées, qui sont plus résistantes et efficaces pour limiter la croissance des mauvaises herbes. Une toile tissées se garde 10ans ou plus, selon l'état, et sera rentabilisé en 2 ans en comparaison avec l'achat des bâches. Nous produisons 2000 salades par mois et nous espérons que le recours aux toiles nous fera économisé de temps de désherbage .



Salades plantés à travers une toile tissée

## Plants

La serre à semis se remplit et verdit de jour en jour, cela fait plaisir à voir ! Ce lundi, une équipe de salariés repote les tomates et sème les petits pois prévus pour la vente de plants. Le soleil tombe à pic pour que les plants se développent bien !



Mangal (à gauche), et Asif (à droite), en train de repoter les tomates prévues pour la vente de plants

Vue de la serre à semis depuis les plants de butternut

## Compost

Pour préparer votre jardin n'oubliez pas de mettre du compost ! Nous vendons des sacs de compost provenant de la compostière de Vieux-Charmont sur nos horaires de marché.

Vous faites du jardin ?  
C'est l'heure de mettre du compost !

## Vente de sacs de compost

provenant de la compostière de Vieux-Charmont



### Sac de 20 litres Criblage 10 5,25€

☎ 03 81 92 61 80  
✉ [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

les jardins  
**d'Idées**  
atelier et chambre d'insertion



**Vente aux Jardins d'Idées**  
**5bis rue sous Roches à Bavans**  
aux horaires suivants :

Mercredi 9h - 12h30  
Vendredi 9h - 12h  
Samedi 9h - 12h



Différence par l'Union européenne



pays de Montbéliard  
AGGLOMÉRATION

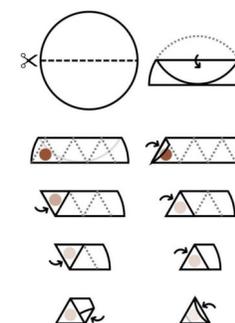
## Brick épinard feta

Pour 2 personnes

4 grosses poignées d'épinard	75g de feta
2 feuilles de brick	2 cas de fromage blanc
1 gousse d'ail	Sel, poivre, herbes



Dans une poêle ajoutez un filet d'huile et jetez les feuilles d'épinard lavées. Faites revenir sur feu vif pendant 1 à 2 mn en remuant. Ajoutez une 1/2 gousse d'ail ciselée. Une fois les épinards cuits, salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez la feta en l'émiettant et mélangez. Prenez une



moitié de feuille de brick et huilez-la légèrement. Formez le samossa comme sur le schéma ci-contre. Placez les samossas sur une plaque de cuisson et enfournez pour 15mn à 200°C.

Préparez la sauce d'accompagnement : dans un bol mélangez le fromage blanc, la1/2 gousse d'ail hachée, le sel, le poivre, un filet de jus de citron et toute autre herbe à votre gout.

## Poireau vinaigrette

Pour 2 personnes

4 poireaux moyens	1 œuf dur
Huile d'olive	Sel, poivre
Vinaigre	Moutarde
Echalote	



Coupez les blancs de poireaux en gros tronçons et faites-les cuire à la vapeur pendant 15mn. Réalisez une sauce à l'œuf dur : mélangez de l'huile d'olive avec un peu de vinaigre et de la moutarde, ajoutez un jaune d'œuf cuit écrasé et une échalote émincée et mélangez bien. Disposez les poireaux dans une assiette, ajoutez la sauce et parsemez de blanc d'œuf cuit coupé grossièrement.

**Bon appétit !**