



Nos marchés sur site



Avec vos paniers

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 17 du 21 au 25 avril 2025



Plant d'aubergine

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

**pays de
Montbéliard**
AGGLOMÉRATION

Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS

03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

Cofinancé par l'Union européenne

pays de Montbéliard
AGGLOMÉRATION

**Vente de plants bio
des Jardins d'IDÉES**

Samedi 26 avril 9h-16h
Mercredi 30 avril 9h-17h
Samedi 3 Mai 9h-16h
Mercredi 7 Mai 9h-17h

+ marché légumes et fruits !

Sbis rue sous roches
à Bavans

Liste des plants
ou sur notre
page Facebook

Infos et contact
contact@jardins-idees.fr
03 81 92 61 80

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Radis botte	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	Quelques jours au frigo
Côte de bette	450g	1,71€	500g	1,90€			1 semaine au frigo
Carotte botte	1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 botte	2.95€	1 semaine au frigo
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	2 pièces	2.80€	1 semaine au frigo
Pomme de terre	450g	1,08€	850g	2,04€	1,15kg	2,76€	Variété Athéna. Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine France
Chou kale					700g	4,55€	1 semaine max au frigo. Origine France
Persil plat					1 bouquet	2€	1 semaine au frigo, emballé dans un essuie-tout mouillé. Origine France
Céleri-rave			1kg	3,30€			
TOTAL		9,04€		13,49€		16,96€	

Vente de plants

La vente de plants débute cette semaine !

Vous avez reçu le lien pour la liste des plants par mail la semaine dernière, nous vous remettons le lien ci-dessous :

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr/vente-de-plants>

Comme les années précédentes il est possible de précommander en nous envoyant votre liste remplie par mail sur contact@jardins-idees.fr avec en objet du mail « Commande plants -NOM de famille »

Elle sera préparée en avance et vous pourrez venir la chercher sur le créneau choisi !

Bien sûr il est aussi possible de venir sur place sans précommander, nous avons ce qu'il faut !

Dates et horaires:

Samedi 26 avril 9h-16h
Mercredi 30 avril 9h-17h
Samedi 3 mai 9h-16h
Mercredi 7 mai 9h-17h

Aux Jardins d'IDÉES, 5bis rue sous roches à Bavans

N'hésitez pas à en parler autour de vous !







Vente de plants bio des Jardins d'IDÉES

Samedi 26 avril	9h-16h
Mercredi 30 avril	9h-17h
Samedi 3 Mai	9h-16h
Mercredi 7 Mai	9h-17h

+ marché légumes et fruits !

5bis rue sous roches à Bavans

Liste des plants ou sur notre page Facebook

Infos et contact
contact@jardins-idees.fr
 03 81 92 61 80



Lundi de Pâques Férié

Le lundi 21 avril étant férié, les livraisons de paniers vont s'organiser comme suit :

- **Paniers du Mardi 22 avril : livraison à partir de 13h30**
- **Paniers du Mercredi/Jendredi/Vendredi : pas de changement**

Ponts de mai : Organisation des livraisons

Nous n'annulons aucune livraison, les livraisons sont toujours décalées

- **Paniers des mardis et mercredis : pas de changement**
- **Paniers des jeudis 1/8/29 mai : livrés les mardis après-midi de la même semaine**
- **Paniers des vendredis 2/9/30 mai : livrés les mercredis après-midi de la même semaine**

Si vous êtes absents ou que les dates ne conviennent pas, pensez à annuler votre panier. Vous pouvez également doubler les paniers des semaines suivantes !



GRATIN DE BETTES AU CHEVRE

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| - 20 cl de crème fraîche semi épaisse | - 1 sachet de comté |
| - Bettes | - 2 œufs |
| - 1 Bûche de chèvre | - Poivre, sel, muscade |

Lavez les bettes soigneusement. Découpez les côtes en tronçons de 1 cm environ et séparez-les des feuilles.

Faites cuire les côtes 15 min à la cocotte-minute puis les feuilles 7 min à la cocotte. Préchauffez le four à 200°C.

Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème fraîche, le sel, poivre et une pincée de muscade.

Dans un plat à gratin beurré, alternez les couches de côtes, feuilles, fromage de chèvre, puis à nouveau côtes et feuilles.

Nappez le tout du mélange œufs-crème. Parsemez de comté râpé et enfournen 20 min.

C'est prêt!



Œufs cocotte aux épinards, chou kale et chèvre frais

- | | |
|-------------------------|---|
| - 1 botte de chou kale | - 200 g fromage frais (chèvre ou autre) |
| - 100 g d'épinard frais | - 8 œufs |
| - 1 oignon | - Zeste d'un citron bio |
| - 2 gousses d'ail | - 2 C à soupe d'huile d'olive |
| - 3 brins de thym | |

Pelez et émincez l'oignon finement. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Retirez la côte centrale des feuilles de chou kale. Lavez et essorez les épinards et le chou kale. Coupez grossièrement les feuilles de chou kale. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faites revenir l'oignon 5 min. Ajoutez l'ail, le thym, le chou kale et les épinards. Salez et poivrez et poursuivez la cuisson 3 min. Versez la crème, ajoutez le fromage de chèvre frais ou autre en émiettant grossièrement. Cassez les œufs sur la préparation. Faites cuire au four 3 min jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Le jaune doit rester coulant. Servez avec un zeste de citron.



Bon appétit !