

L'HEBDO

Semaine 19 du 5 au 9 mai 2025



Spirée à feuilles de germandrée



Nos marchés sur site

Mercredi : de 9h à 12h30

Vendredi : de 9h à 12h

Samedi : de 9h à 12h



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



Avec vos paniers

Conservation des radis



Pour conserver vos radis au mieux : coupez les fanes ! En effet, si les fanes restent accrochées aux radis, elles vont survivre en aspirant les ressources des radis et ceux-ci vont devenir creux.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Radis botte	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	1 botte	1.90€	1 semaine au frigo. Pour une meilleur conservation, coupez les fanes !
Salade	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 semaine au frigo
Côte de bette			700g	2,66€	800g	3,04€	1 semaine au frigo
Endive	500g	3,45€					1 semaine au frigo. Origine France
Pomme de terre	900g	2.16€					Variété Athena. Origine France
Patate douce			1kg	4.70€			1 semaine, hors du frigo. Origine France
Oignon rouge nouveau			1 botte	2.90€	1 botte	2.90€	1 semaine au frigo. Origine France
Chou rave					500g	1.75€	1 semaine/10 jours au frigo
Petit pois					600g	6€	1 semaine au frigo
TOTAL		8,96€		13,56€		16,99€	

**Article de l'Est Républicain sur les Jardins d'Idées
Ateliers cuisine et paniers bio pour mieux vieillir**

Chaque semaine, des locataires seniors reçoivent un panier de légumes bio à tarif réduit et peuvent participer gratuitement à un atelier cuisine mensuel. Une initiative solidaire de Néolia et des Jardins d'Idées de Bavans pour allier alimentation, santé et lien social.

Depuis l'automne, à l'initiative de Néolia, représentée par Léontine Perrey, responsable habitat génération, et en partenariat avec les Jardins d'Idées de Bavans, animés par Lina Gognat, la MPT dirigée par Catherine Juillerat et l'animatrice du CCAS, Émilie Bonvalot, les locataires seniors de la cité, inscrits pour recevoir un panier de légumes bio par semaine à un prix préférentiel, peuvent également suivre gratuitement un atelier de cuisine une fois par mois.

Ce programme s'étale sur trois ans et vise à accompagner les personnes fragilisées. Néolia et les Jardins d'Idées de Bavans, avec leurs légumes issus de l'agriculture biologique, proposent une alimentation saine et équilibrée qui joue un rôle central dans la santé globale et le bien-être des seniors.



Photo Lionel Vadam

Cette action solidaire entend faire de l'alimentation un vecteur de santé, de convivialité et de lutte contre l'isolement et est un « support à l'échange, pour créer et tisser du lien », soulignent les acteurs de ces ateliers cuisine.

Une fois par mois, on cuisine donc ensemble pour confectionner des recettes goûteuses, salées ou sucrées, où les participants découvrent toutes les astuces pour des repas à « petits prix et équilibrés », précise Isabelle Mougel, diététicienne qui participe à « ces rendez-vous gastronomiques ».

Clin d'œil au 1er avril oblige, le poisson était à l'honneur, avec un « bel accompagnement » des Jardins d'Idées. Instants de rires et de convivialité pour une orientation santé, car, comme le martèle Isabelle Mougel, « bien manger à petit prix, un plaisir en s'écoutant pour sa santé et son poids, mais il ne faut pas se priver, il faut bien manger, de tout, mais sans excès ».

Prochain rendez-vous de l'atelier cuisine, à la MPT rudipontaine, le mardi 6 mai.

Article de Boris Massaini paru le 6 avril 2025.

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 8/29 mai + Cave Parisot : livrés les mardis après-midi de la même semaine
- Paniers des vendredis 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 !



Côte de bette aux œufs

Pour 4 personnes

Lavez 600g de blettes, coupez les feuilles et détaillez le blanc en tronçons. Faites cuire 8mn à la vapeur.



Pelez une gousse d'ail et un oignon et émincez-les. Faites revenir avec un peu d'huile. Ajoutez 400g de tomates concassées, du curcuma, de l'origan, sel et poivre. Ajoutez les côtes de bette et mélangez bien, laissez mijoter.

Cassez 3-4 œufs sur la préparation et laissez cuire tel quel pendant encore 5-10 mn. Servez avec de la ciboulette et du persil ciselé sur le dessus.

Salade composée

Pour 2/3 personnes

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1/2 salade | huile olive | |
| 6 radis | moutarde | |
| 1 endive | vinaigre | sel, poivre |

Prenez la moitié de la salade et lavez-la. Coupez-la en tronçons.

Lavez 6 raids (environ) et coupez-les finement en rondelles.

Lavez une endive et coupez-la également en rondelles.

Mélangez le tout et préparez la vinaigrette : 3 cs d'huile d'olive, 2 cs de vinaigre et 1 cs de moutarde + sel, poivre. Ajoutez les vinaigrette et laissez prendre 15 mn avant de servir.

Ajoutez des dés de fromage (comté ou emmental).

Bon appétit !

