

## L'HEBDO

Semaine 23 du 2 au 6 juin 2025



Grande marguerite



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](mailto:contact@jardins-idees.fr)



Votre panier



## Rappel — Qualité des légumes !

Chaque semaine, nous vous préparons près de 450 paniers (petits ou grands). Nous faisons le maximum pour que la qualité des légumes soit la meilleure possible. Néanmoins, il peut parfois arriver qu'il y ait des légumes qui vous arrivent abîmés.



Ainsi, nous vous invitons à vérifier la qualité de vos légumes dès réception de votre panier, avant stockage au frais. Certains légumes évoluent très vite et sont d'une qualité moindre après quelques jours. En cas de fruits ou légumes abîmés au moment du retrait du panier, merci de nous informer dans les meilleurs délais afin que nous puissions réagir en conséquence.

Merci pour votre compréhension!

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Petite salade	1 pièce	0,70€					Quelques jours au frigo
Salade			1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Quelques jours au frigo
Fraise	310g	4.03€	340g	4.42€	330g	4.29€	2 jours au frigo, à consommer très rapidement !
Courgette primeur	900g	2.61€					1 semaine au frigo. Origine France
Courgette primeur			1kg	2,90€	1kg	2,90€	1 semaine au frigo. Origine Jardins d'idées
Pomme de terre primeur	500g	1.70€	730g	2,48€			2 semaines au frigo
Carotte			800g	2,32€			1 semaine au frigo
Haricot					600g	8.40€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
<b>TOTAL</b>		<b>9,02€</b>		<b>13,52€</b>		<b>16,99€</b>	

## Lundi de Pentecôte

● **Les paniers du mardi seront livrés le mardi après-midi**

● **Paniers du mercredi/jeudi/vendredi : pas de changement**

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 !



## Mouche du terreau

Les plants de butternut qui sont dans la serre à semis ont été attaqués par la mouche du terreau. 800 plants ont été attaqués sur les 11 000 prévus pour le champ. Cette mouche pond dans le terreau et lorsque les œufs éclosent, les larves dévorent les racines des jeunes pousses de cucurbitacées. Il n'y a pas de traitement, en dehors de mettre des îlots de miel et d'eau pour les attirer. Nous allons très rapidement repiquer les plants car les larves seront affaiblies par le temps extérieur.



Larve de mouche du terreau



Tige et racine de courge mangées par les larves



Plant après attaque

## Taille des gourmands

La taille n'est pas forcément nécessaire pour que la plante produise, en revanche, nous, professionnels, préférons tailler pour avoir une production plus précoce et une récolte facilitée sur le plan ergonomique.

Pour la taille de la tomate, on va enlever ce qu'on appelle habituellement les « gourmands ». Un gourmand est une nouvelle tige qui pousse à l'aisselle des jeunes feuilles et qui vont donner un port buissonnant à la plante dans le cas où la laisse se développer sans intervenir. Il va donc pomper de la sève ou de l'énergie « pour rien ». Au jardin, nous enlevons régulièrement ces gourmands de façon à ne garder qu'un seul axe pour chacune des plantes (en les faisant grimper sur un tuteur). Ainsi, cela permet de canaliser la sève vers les fruits en formation, de limiter les risques de maladies en permettant une meilleure aération du feuillage et de faciliter la récolte avec des fruits plus visibles et accessibles.



Mangal, Asif et Mohamad en train d'enlever les gourmands

## Ajoutez du pain dans vos paniers de légumes !



Vous pouvez ajouter un abonnement pain en plus de votre panier de légumes :

- Pain bio, au levain produit localement par Aux Doubs'sœurs à Longeville sur le Doubs
- Livraison chaque semaine ou chaque quinzaine
- Le pain est cuit le matin même de la livraison de votre panier
- 3 formules :



Meuline  
500g environ  
3.40€



Graines  
500g environ  
4.10€



Petit épeautre  
500g environ  
5.50€

**Pour vous abonner : sur votre compte en ligne ou en nous envoyant un mail sur [contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)**

**Test de 1 à 3 semaines possible !**



## Pommes de terre sautées à l'ail

Pour 2 personnes

500g de pommes de terre primeur  
2 gousses d'ail  
Persil frais  
Huile d'olive, sel, poivre



Rincez les pommes de terre et frottez-les avec une brosse à légumes pour enlever un peu de peau. Coupez-les en morceaux grossiers.

Hachez les gousses d'ail et ciselez le persil.

Dans une poêle, faites chauffer de l'huile, ajoutez les pommes de terre, l'ail et le persil. Faites revenir à feu vif en remuant.

Ajoutez un verre d'eau et couvrez en mettant à feu moyen. Salez et poivrez avant de servir.

Servez avec une sauce au fromage blanc avec du sel et du citron.

## Pancake de courgette

Pour 2-3 personnes

200g de courgette  
2 œufs  
2 c à soupe de farine  
1 c à café de curcuma  
Sel, poivre, huile



Battez les œufs en omelette puis ajoutez du poivre, du sel, la farine et un peu de curcuma (en option).

Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Râpez-les et placez le tout dans une passoire. Pressez avec une cuillère ou vos mains pour éliminer l'eau.

Mélangez cette purée avec la préparation précédente.

Huilez une poêle et chauffez-la à feu vif. Versez-y une louche de pâte et laissez cuire 2mn de chaque côté en surveillant. Servir avec une sauce au fromage blanc.

**Bon appétit !**