

## L'HEBDO

Semaine 28 du 7 au 11 juillet 2025



Herbe aux cure-dents



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



## Zoom sur ... le concombre !

Le concombre est un légume gorgé d'eau et de vitamines :

- **Vitamine B9**
- **Potassium**
- **Magnésium,**
- **De la zéaxanthine et de la lutéine,** deux antioxydants qui contribuent à la protection des tissus, notamment des **yeux**.

Le concombre est aussi un excellent coupe-faim et peut être consommé sous plusieurs formes : bâtonnets, salades, et même cuit !



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgette	800g	2.08€	1.2kg	3.12€	900g	2.34€	1 semaine au frigo
Salade			1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	Quelques jours au frigo
Petit pois	500g	4€					Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
Fève			1kg	4.50€	1kg	4.50€	1 semaine au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
Oignon rouge	400g	1.28€					1 semaine au frigo
Concombre	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
Tomate					500g	1.70€	1 semaine / vous pouvez finir de les laisser mûrir hors du frigo
Aubergine			700g	2.80€	500g	2€	1 semaine au frigo.
Chou rouge					1 pièce	3.40€	1 semaine au frigo.
<b>TOTAL</b>		<b>9.06€</b>		<b>13.52€</b>		<b>17.04€</b>	

Qu'il est plaisant de travailler sous 20 degrés de d'entendre la pluie tomber ! Après les chaleurs de la semaine dernière, humains comme légumes en ont bien besoin !

En agricole, le bon temps c'est celui qui ne dure pas, espérons que nous aurons des alternance de soleil et de pluie pour la suite de l'été !

### Biodiversité des Jardins

L'avantage de travailler en plein air, c'est d'être témoin de la biodiversité et des bijoux de la nature !



Larve de papillon ?



Une sauterelle pas peureuse !



Une aubergine insolite customisé en M. Aubergine !

Les poivrons arrivent déjà !

Bientôt dans vos paniers !



### Lundi 14 juillet / Attention !

- 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 !



### Spaghetti à la crème de courgette

Pour 4 personnes

Pelez et hachez en petits morceaux 400g de courgettes. Pelez et émincez



finement un oignon. Dans une poêle, faites dorer l'oignon avec les courgettes dans de l'huile. Couvrez la poêle et laissez cuire pendant 10-15mn. Faites cuire 500g de spaghetti dans de l'eau bouillante salée.

Dans une poêle, mélangez 150g de crème fraîche et 60g de parmesan. Salez poivrez et ajoutez les courgettes et les spaghettis. Bien mélanger et servir.

### Tzatziki de concombre

Lavez et coupez un concombre en deux, retirez les graines, émincez finement la chair. Pelez et dégermez 1 gousse d'ail, râpez-le. Lavez et ciselez finement 10 feuilles de menthe. Réservez 2 ou 3 feuilles pour décorer.



Mélangez 300g de yaourt grec avec 2 c à café de miel, du sel et du poivre. Ajoutez le concombre, l'ail et la menthe.

Décorez avec des feuilles de menthe entières et des graines de sésame. Servez frais avec des gressins, des crackers ou du pain complet.

**Bon appétit !**