

L'HEBDO

Semaine 29 du 14 au 18 juillet 2025



Tanaisie commune



Nos marchés sur site

Mercredi : de 9h à 12h30

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



Votre panier



Zoom sur ... l'aubergine !

L'aubergine est un légume à mettre au menu de par ses pigments anthocyanes (antioxydants), son action diurétique et sa bonne densité en oligo-éléments.



Elle est une source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme.

Elle est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, la vitamine B1 fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgette	1kg	2.60€	1.1kg	2.86€	1kg	2.60€	1 semaine au frigo
Concombre	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
Aubergine	400g	1.60€					1 semaine au frigo
Tomate	900g	3.06€	1.1kg	3.74€	1kg	3.40€	1 semaine / vous pouvez finir de les laisser mûrir hors du frigo
Tomate cerise			400g	3.20€	300g	2.40€	1 semaine au frigo
Poivron			500g	2€	600g	2.40€	1 semaine au frigo
Haricot					560g	4.48€	Quelques jours au frigo. Pour congeler : blanchir 2-3 mn dans de l'eau bouillante
TOTAL		8.96€		13.50€		16.98€	



Vacances Aux Doub'sœurs / Pain

Les boulangères des Doub'sœurs
seront en vacances du 20 juillet au 17 aout.

**Il n'y aura pas de pain livré dans les
paniers les semaines 30 /
31 / 32 / 33**



Elles seront de retour la semaine 34 pour nous
livrer à nouveau leurs délicieux pains !



Hibiscus altea

*Plant de courgette
ronde jaune*



*Abeille butinant une
fleur de chardon*

Plant d'aubergine



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 !



Gratin d'aubergine

Pour 2 personnes

Préchauffez le four à 180°C.

Versez l'huile d'olive dans un plat à gratin et répartissez-la sur toute la surface. Coupez 250g de mozzarella en tranches.



Lavez 2 aubergines, ôtez les extrémités et coupez-les en tranches assez fines (1/2 cm d'épaisseur environ). Déposez-en la moitié dans le plat à gratin. Recouvrez avec la moitié de la mozzarella, salez légèrement, saupoudrez d'une cuillère à soupe d'herbes de Provence et arrosez avec 250ml de coulis de tomate.

Faites une deuxième épaisseur avec les aubergines, salez, mettez l'autre moitié de la mozzarella, la 2^e cuillère à soupe d'herbes et arrosez avec le reste du coulis.

Saupoudrez généreusement de fromage râpé et enfournez pour 1 heure de cuisson, toujours à 180°C, chaleur tournante.

Gazpacho

Faites bouillir de l'eau et plongez-y 3 tomates pendant 1mn. Cela vous permettra d'enlever facilement la peau.



Réservez les tomates pelées dans un bol.

Pelez 1/2 concombre et enlevez le gros des graines. Coupez-le en petits morceaux.

Faites revenir un petit oignon dans une casserole avec de l'huile puis ajoutez les tomates et le concombre.

Ajoutez un peu d'eau et mixez le tout.

Servez frais accompagné d'une feuille de basilic ou d'un morceau de feta.

Cette recette est idéale comme entrée ou à l'apéritif !

Bon appétit !