

L'HEBDO

Semaine 37 du 1er au 5 septembre 2025



Silène fourchu



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



Votre panier



Zoom sur ... Les courges

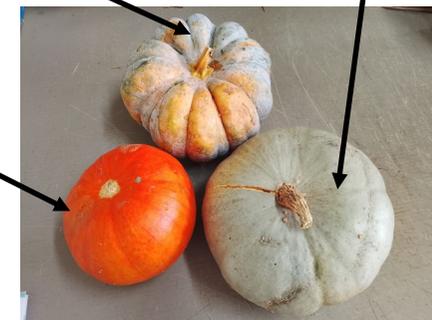
Nous avons commencé à récolter les courges qui étaient mûres, et vous pouvez en retrouver cette semaine dans vos paniers. Quelle que soit la variété, la chair est toujours orange.

La courge est un légume riche en vitamine A, en fibres et en antioxydants. Vous pouvez la cuisiner en salé mais également en sucré dans un gâteau par exemple.

Courge musquée

Courge Bleue de Hongrie

Courge rouge vif d'étampes



| LEGUMES | Petit | | Moyen | | Grand | | Conseil de conservation |
|----------------|-------|-----------|-------|---------------|-------|---------------|---|
| Courge | 700g | 2.24€ | 800g | 2.56€ | 900g | 2.88€ | 1 semaine au frigo |
| Carotte | 1kg | 1.40€ | 800g | 2.24€ | 1kg | 2.80€ | 1 semaine / 10 jours au frigo |
| Echalote | 300g | 1.35€ | 400g | 1.80€ | 400g | 1.80€ | Plusieurs semaines dans un endroit au sec et hors lumière |
| Pomme de terre | 1kg | 2.70€ | 900g | 2.43€ | 1kg | 2.70€ | Plusieurs semaines dans un endroit au sec et hors lumière |
| Courgette | | | 800g | 1.76€ | 800g | 1.76€ | 1 semaine au frigo |
| Tomate ronde | | | 800g | 2.72€ | 800g | 2.72€ | 1 semaine au frigo ou en dehors |
| Aubergine | | | | | 600g | 2.40€ | 1 semaine au frigo |
| TOTAL | | 9€ | | 13,51€ | | 17.02€ | |

Stand des Jardins sur les évènements extérieurs

Ce week-end, nous avons participé au marché du soir d'Exincourt et à Campagne à la ville à Audincourt. L'occasion de rencontrer certains d'entre vous et de potentiels nouveaux adhérents !



Nous participerons prochainement aux marchés du soir de :

- Voujeaucourt le vendredi 12 septembre
- Vieux Charmont le vendredi 19 septembre
- Sainte-Suzanne le vendredi 26 septembre

Venez nous y rencontrer !

L'actu des Jardins en photos

Petit à petit, les légumes d'automne commencent à faire leur entrée et les légumes d'été vont bientôt tirer leur révérence.



Le champ de céleri-rave est en cours de désherbage pour que ceux-ci aient toute la place pour se développer

Les navets fraîchement semés commencent à se développer, en plein champ également



Les 2 tunnels de betteraves vont bientôt arriver à maturité



Les radis tout juste semés commencent à montrer leurs cotylédons (les 1ères feuilles issues de la graine, avant que les vraies feuilles capables de faire la photosynthèse apparaissent)

Nous avons quelques noyers sur le site, et les enveloppes des noix (brou) commencent à s'ouvrir.



Gratin de courge

700g de courge
500g de pomme de terre
Noix de muscade, sel, poivre

200g de crème fraîche
200g de fromage râpé

Epluchez la courge, évidez-la et coupez-la en morceaux grossiers. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en 4. Faites cuire à la vapeur ou à l'eau les pommes de terre et la courge pendant 20 à 30mn (la courge cuira plus vite que les pommes de terre). Egouttez bien et mixez pour en faire une purée homogène. Salez, poivrez, et ajoutez un peu de noix de muscade. Mettez dans un plat à gratin et ajoutez une couche de fromage râpé de votre choix sur le dessus. Enfournez pour 15/20mn à 200°C en vérifiant que le fromage ne brûle pas.



Echalote confite

300g d'échalote
1 c à soupe de miel

10cl de vin blanc sec
20g de beurre

Epluchez les échalotes pour les garder bien entières. Déposez-les en une seule couche dans une casserole ou une poêle à bord haut. Ajoutez tout les autres ingrédients. Faites revenir en tournant les échalotes pour qu'elles soient bien enrobées.

Couvrez avec une feuille de papier sulfurisée trouée en son centre. Cuire à feu doux 20mn, jusqu'à ce que le jus soit caramélisé. Vous pouvez les déguster en accompagnement d'une viande rouge, de poisson, avec le plateau de fromage ou avec du foie gras. Vous pouvez remplacer le vin blanc par de l'eau avec un peu de citron.



Bon appétit !