

## L'HEBDO

Semaine 38 du 1er au 5 septembre 2025



Plante de la famille des brassicacées, comme le colza et le chou



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**  
AGGLOMERATION

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 ... L'ail

L'ail est un bulbe aux nombreuses propriétés : anti-coagulant, antiseptique, bactéricide, il fait également baisser la tension et a été utilisé comme vermifuge dans le passé.

Il paraît que manger une gousse d'ail cru régulièrement serait une bonne prévention des maladies... mais si l'envie de manger de l'ail cru ne vous tente pas (et on vous comprend!), vous pouvez toujours le cuire dans vos plats du quotidien !



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Potimarron	900g	2.70€	1.1kg	3.45€	1.3kg	4.05€	Plusieurs semaines dans un endroit frais (11°C). n'aime pas du tout les écarts de températures
Ail	130g	1.30€	200g	2€	300g	3€	Plusieurs semaines dans un endroit ventilé et à l'abri du soleil
Pastèque	1/2 pièce	2.70€					Au frigo, à consommer rapidement
Tomate ronde	700g	2.38€			900g	3.06€	1 semaine / 10 jours au frigo ou en dehors pour les laisser finir de murir
Betterave			600g	1.92€			1 semaine /10 jours au frigo
Tomate cerise			270g	1.62€	290g	1.74€	1 semaine au frigo
Courgette			800g	1.76€	900g	1.98€	1 semaine au frigo
Aubergine			700g	2.80€	800g	3.20€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.04€</b>		<b>13,55€</b>		<b>17.03€</b>	

## L'actu des Jardins en photos



La récolte des courges est en cours, le début du champs est bien avancé et les courges sont mûres et belles ! La récolte est pour l'instant assez bonne, mais il est rare d'avoir un mauvais rendement sur les courges. La difficulté est de gérer la conservation : elles

doivent être stockées entre 11 et 13°C (donc une température différente des autres légumes en général) et s'il y a un impact elle pourrissent très vite.



Les tomates tombent petit à petit malades, les feuilles sont tachetées de noir et se recroquevillent. La faute à l'humidité et aux pluies de ces dernières semaines. Sous tunnel, les tomates sont arrosées au goutte à goutte. Cependant, à Bavans, le Doubs est juste en dessous de nos terrains et lorsqu'il pleut, la terre ne ressuit pas. Cela donne des terrains humides, propices aux maladies fongiques, maladie causées par des champignons (comme le mildiou). Pour l'instant il reste assez de feuilles vertes pour que les plants continuent de produire.



Le cresson (à gauche) semé il y a quelques jours s'est bien développé, vous en retrouverez très prochainement dans vos paniers ! Tout comme les radis (à droite) qui ont bien levé également.



Il est délicat de faire des semis de mâche à cette période car les graines ont besoin d'une température de 15°C pour lever. Et il peut vite faire

la nuit. Il faut également bien tasser le terreau quand on a mis la graine, cela lui envoie un « signal » qu'il est temps de sortir !

Les semis de salade ont bien levé, nous allons pouvoir les repiquer sous tunnel la semaine prochaine.

Nous profitons du soleil prolongé de cette semaine pour réaliser toutes les récoltes de plein champs : carotte, pomme de terre et courges.



### Potimarron rôti au four

1 potimarron  
Huile d'olive

Miel  
sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C. Coupez le potimarron en tranches épaisses de 2-3 cm. Enlevez la partie avec les graines. Enlevez la peau du potimarron.



Disposez les tranches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Dans un bol mélangez de l'huile d'olive, du sel et du miel et badigeonnez les tranches avec le mélange.

Faites cuire au four à 180°C pendant 30mn. Vérifiez la cuisson, la chair doit être bien tendre.

### Caviar d'aubergine

2 aubergines  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre

10cl d'huile d'olive  
le jus d'1/2 citron

Faites cuire les aubergines pour qu'elles soient bien cuites à cœur. Pour cela, vous pouvez les éplucher et les faire cuire en cubes dans une poêle. Vous pouvez aussi les faire cuire au four en tranches



mais la cuisson est assez lente. Quand les aubergines sont bien fondantes, sortez-les pour les mettre dans un saladier ou un bol. Ajoutez-y la gousse d'ail hachée, le jus de citron, sel et poivre. Pour une texture bien lisse, mixez-le tout avec un mixeur plongeant. Dégustez à température ambiante avec du pain ou des bâtonnets de carotte.

**Bon appétit !**