

L'HEBDO

Semaine 39 du 22 au 26 septembre 2025



Souci ou Calendula



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 la courge spaghetti !

La courge spaghetti est une longue courge jaune à la particularité étonnante : sa chair se transforme en spaghetti ! Quoi de mieux pour faire manger des légumes aux enfants ! Les moyens/grands ont de la courge spaghetti cette semaine, les petits en auront la semaine prochaine.

Recette :

Coupez la courge spaghetti en 2 dans le sens de la longueur et enlevez les pepins avec une cuillère. Disposez les moitiés de courges sur une plaque de cuisson, face coupée vers le haut. Ajoutez de l'huile d'olive, du thym, du sel et du poivre et enfournez à 200°C pendant 45mn environ.



Grattez la chair avec une fourchette pour former les spaghetti, ajoutez 250ml de crème fraîche avec 90g de fromage râpé et ajoutez quelques herbes et 1 gousse d'ail hachée. Mélangez dans la courge et enfournez à nouveau pendant 20mn à 200°C et dégustez aussitôt.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courge musquée	900g	2.52€					Coupée : quelques jours au frigo
Courge Spaghetti			~ 1.7kg	5.10€	~ 2kg	6€	Entière : 2-3 semaines dans un endroit frais (11°C). n'aime pas les écarts de températures
Pastèque			1/2 pièce	2.43€	1/2 pièce	2.43€	Au frigo, à consommer rapidement
Tomate ronde	700g	2.38€	800g	2.72€	800g	2.72€	1 semaine / 10 jours au frigo ou en dehors pour les laisser finir de mûrir
Aubergine	700g	2.80€					1 semaine au frigo
Tomate cerise	220g	1.32€	200g	1.20€	200g	1.20€	1 semaine au frigo
Poivron			500g	2€	420g	1.68€	1 semaine au frigo
Chou-fleur					1 pièce	3€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.02€		13,45€		17.03€	

Ce lundi marque le début de l'automne, et la météo est là pour nous le rappeler ! Nous nous préparons à affronter la boue cette semaine, avant le retour du soleil !

Sylvain, jardinier en insertion, prépare tous les 15 jours les paniers fruits.



Yvelise, jardinière en insertion, en train de repiquer des plants d'épinard

Lorsqu'il pleut beaucoup, nous privilégions le travail sous tunnel. Théo, encadrant maraîcher, est avec une équipe de jardiniers ce lundi pour repiquer les épinards.

Dans la serre à semis, les pousses de mesclun, roquette et persil frisé se développent petit à petit



Persil frisé



Mesclun



Roquette



Gratin d'aubergine

2 aubergines	500ml de coulis de tomate
250g de mozzarella	2 cs herbes de Provence
Sel, poivre, huile d'olive	50g fromage râpé

Préchauffez le four à 180°C.

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

Lavez les aubergines, ôtez les extrémités et coupez-les en tranches assez fines (1/2 cm d'épaisseur environ). Déposez 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 la moitié du coulis.

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



Soupe de courge

500g de courge	1 oignon
1 grosse pomme de terre	Sel, poivre
1 bouillon cube	Crème fraîche

Enlevez les pepins et filaments de la courge et coupez-la en morceaux grossiers. Coupez la peau. Epluchez et coupez en 4 la pomme de terre. Epluchez et coupez grossièrement l'oignon. Rincez les légumes sous l'eau froide et mettez à cuire dans une cocotte. Couvrez à hauteur et portez à ébullition.

Ajoutez du bouillon et une cuillère à café de gros sel (ou de sel fin). Laissez cuire 45mn à couvert, les légumes doivent se défaire. Mixez le tout et ajoutez un peu de crème selon votre goût.



Bon appétit !