

L'HEBDO

Semaine 40 du 29 septembre au 3 octobre 2025



Renouée persicaire



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 ! Cette semaine, ce sont les petits paniers qui en bénéficient.

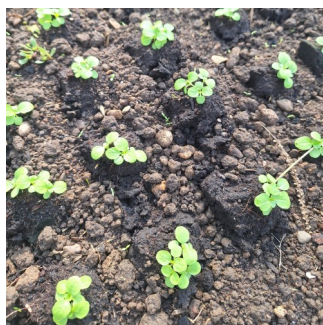
Recette :

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			1.1kg	3.08€	1kg	2.80€	Coupée : quelques jours au frigo
Courge Spaghetti	1 pièce	2.75€					Entière : 2-3 semaines dans un endroit frais (11°C). n'aime pas les écarts de températures
Betterave	500g	1.55€	500g	1.55€	500g	1.55€	1 semaine/10 jours au frigo
Pastèque			~800g	2.16€	~1kg		Au frigo, à consommer rapidement
Tomate ronde			600g	2.04€	700g	2.38€	1 semaine / 10 jours au frigo ou en dehors pour les laisser finir de mûrir
Pomme de terre			950g	2.47€	850g	2.21€	1 semaine au frigo
Tomate crise	200g	1.20€					1 semaine au frigo
Cèleri-branche					1 botte	1.50€	1 semaine au frigo
Carotte	700g	1.89€	800g	2.16€	800g	2.16€	1 semaine au frigo
Radis botte	600g	1.62€			1 botte	1.70€	Quelques jours au frigo, se conserve mieux sans les fanes
TOTAL		9.01€		13,46€		17€	

Les salades repiquées il y a 2 semaines sont bien reparties. Nous les avons planté sur une bâche géotextile afin de limiter la croissance des mauvaises herbes (adventices).



Le tunnel de mâche a fini d'être repiqué ce lundi. Les plants sont à peine enterrés et bien arrosés dans les jours qui suivent. Le terreau va se mêler à la terre et les plants vont reprendre sans problème.

La plupart de nos tunnels ont une superficie de 5 ares (500 m²), excepté un de 3 ares, qui a aussi la particularité d'être bas. Cela signifie que l'on ne peut pas entrer avec un tracteur, il faut donc tout faire à la main. Habituellement, le travail de sol (retourner le sol et l'affiner) est effectué avec le rotadairon qui permet de broyer les déchets végétaux et d'obtenir une terre fine. Nous passons ensuite une traçeuse, qui forme les planches et trace des lignes pour planter. Sans le passage du tracteur et de ces outils, le bêchage a été fait à la main et nous avons tracé des lignes avec de la ficelle pour former les planches et planter droit.



Les haricots de plein champs sont en fleurs, encore quelques semaines avant de les retrouver dans vos paniers !

Les haricots sous tunnel, quant à eux, sont en cours de repiquage. Ces 2 cultures devraient nous permettre d'avoir du haricot sur la fin d'automne



Tout doucement, le clap de fin s'annonce pour les tomates. Entre les feuilles brunies par les maladies et les nuits fraîches, le murissement va s'arrêter très prochainement



Verrine betterave chèvre frais

Pour 6 verrines

150g de betterave cuites	10 cl de crème liquide
2 c à c de crème fraîche	Sel, poivre
80g de fromage de chèvre frais	Ciboulette

Mixez les betteraves avec la crème fraîche, un peu de sel et de poivre, dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant dans une casserole en inox. Goutez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Versez la préparation à mi-hauteur dans les verrines.

Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre frais et la crème liquide avec un fouet. Versez dans les verrines.

Pour un effet digne de Top Chef, vous pouvez monter en chantilly le mélange fromage/crème et le disposer dans les verrines avec une poche à douille. Mais sans cela ce sera tout aussi bon !)

Parsemez de ciboulette ciselée et servez frais.



Gâteau à la courge

250g de courge	200g de sucre
250g de farine	3 œufs
40g de beurre	Levure chimique
Cannelle	Noix, gingembre (en option)

Coupez et pelez la courge et faites-la cuire (eau, vapeur ou four), la chair doit être très cuite. Egouttez bien la courge.

Mettez au mixeur avec 3 œufs, le beurre fondu et un peu d'extrait de vanille. Mixez jusqu'à obtenir une texture moelleuse.

Préchauffez le four à 150°C.

Dans un autre bol mélangez la farine, 1/2 sachet de levure chimique et le sucre. Ajoutez ce mélange à la préparation avec la courge en mélangeant au fur et à mesure. Ajoutez 1 cc de cannelle, une pincée de gingembre et des noix concassées. Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Enfourez et faites cuire pendant 40mn à 1h, vérifiez avec un couteau la cuisson. Laissez tiédir avant de le démouler.

