



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins  
**d'IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion

**L'HEBDO**

Semaine 41 du 06 octobre au 10 octobre 2025



Sétaire

**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](mailto:contact@jardins-idees.fr)

## Zoom sur ... Le cresson !

Le cresson est une plante de la famille des crucifères, comme le chou et le colza.



Il est source de fer et de calcium et est riche en provitamine A, qui permet de former la vitamine A bonne pour la peau, les yeux et le système immunitaire.

Il existe 2 types de cresson : le cresson de fontaine et le cresson alénois. C'est ce dernier que vous retrouvez dans vos paniers cette semaine (et la semaine prochaine pour les petits).

Il peut se manger cru, en salade, ou cuit, notamment en soupe.

| LEGUMES      | Petit |           | Moyen |               | Grand                  |            | Conseil de conservation                                                       |
|--------------|-------|-----------|-------|---------------|------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Oignon jaune | 300g  | 0.72€     | 400g  | 0.96€         | 300g                   | 0.72€      | Plusieurs semaines dans un endroit sec, aéré et à l'abri du soleil            |
| Cresson      |       |           | 200g  | 1.80€         | 200g                   | 1.80€      | Quelques jours au frigo                                                       |
| Chou fleur   |       |           |       |               | 1 pièce (très grande!) | 6.00€      | 1 semaine au frigo. Congélation : décoller les fleurettes et les blanchir 1mn |
| Tomate       |       |           | 600g  | 2.04€         | 700g                   | 2.38€      | 1 semaine au frigo ou en dehors                                               |
| Butternut    | 1.5kg | 3.60€     | 1kg   | 2.40€         |                        |            | Idéalement à 13°C. Eviter les écarts de températures                          |
| Poivron      |       |           | 300g  | 1.20€         | 300g                   | 1.20€      | 1 semaine au frigo                                                            |
| Rutabaga     | 600g  | 1.86€     | 600g  | 1.86€         | 500g                   | 1.55€      | 1 semaine au frigo                                                            |
| Carotte      | 700g  | 1.89€     | 700g  | 1.89€         | 700g                   | 1.89€      | 1 semaine au frigo                                                            |
| Radis botte  | 1     | 1.70€     | 1     | 1.70€         | 1                      | 1.70€      | Quelques jours au frigo, se conserve mieux sans les fanes                     |
| <b>TOTAL</b> |       | <b>9€</b> |       | <b>13.50€</b> |                        | <b>17€</b> |                                                                               |

## Légumes rigolos

*Le rutabaga, parfois appelé « chou-navet », est un légume-racine ancien qui mérite d'être remis à l'honneur. Issu du croisement entre un chou et un navet, il se distingue par sa chair jaune pâle, sa saveur douce et légèrement sucrée, avec une pointe de noisette.*

*Très rustique, il pousse facilement dans les sols frais et résiste bien au froid, ce qui en faisait autrefois un aliment de base durant l'hiver. Peu calorique mais riche en fibres, en vitamine C et en minéraux (potassium, magnésium, calcium), il est un allié pour la santé et la vitalité.*

*En cuisine, le rutabaga se prête à de nombreuses préparations : en purée, en soupe, rôti au four ou encore dans un gratin. Il accompagne aussi bien les viandes mijotées que les plats végétariens.*

*Longtemps oublié car associé aux périodes de disette, le rutabaga revient aujourd'hui sur nos tables grâce à la tendance des légumes anciens. Un bon moyen de varier les saveurs et de redécouvrir un patrimoine culinaire d'hiver.*



## Recettes

### Rösti de rutabaga

Pour 4 personnes

Épluchez 3 pommes de terre et 300g de rutabaga. Râpez le tout, pas trop finement.

Râpez également du fromage (type comté, emmental ou tome). Épluchez et râpez 1 oignon.

Placez le tout dans un saladier et mélangez bien. Ajoutez 2 c à soupe de farine et 1 œuf, bien mélanger. Salez et poivrez à votre goût. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, quand elle est bien chaude. Formez de petites galettes pas trop épaisses avec le mélange et faites cuire 3/4 mn sur chaque face. Une fois dorées, servez bien chaud en accompagnant avec une sauce au fromage blanc et aux herbes.



### Velouté de cresson

100 g de cresson

2 pommes de terre moyennes

1 oignon

1 càs d'huile d'olive vierge extra

1 bouillon de légumes

400 ml d'eau

10cl de crème fraîche

Sel, poivre et muscade

Dans une casserole, faites revenir les lamelles d'oignon dans l'huile. Ajoutez ensuite les pommes de terre coupées en fines tranches et laissez dorer quelques minutes.

Ajoutez 500ml d'eau avec le bouillon et le cresson bien nettoyé. Laissez cuire encore 20 minutes.

Une fois cuit, mixez avec la crème et assaisonnez



**Bon appétit !**