

L'HEBDO

Semaine 42 du 13 au 17 octobre 2025



Fleur de chicorée



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 ... Le potimarron !

Le potimarron est une excellente source de vitamines et de minéraux essentiels. Il est riche en vitamine A, très importante pour la santé des yeux, la croissance cellulaire et le système immunitaire. En fait, une seule portion de potimarron peut fournir jusqu'à 170% de l'apport quotidien recommandé en vitamine A.



De plus, il contient des vitamines C et E, qui ont des propriétés antioxydantes et aident à renforcer notre immunité. Ce qui favorise la cicatrisation des plaies et la bonne santé de la peau. En ce qui concerne les minéraux, le potimarron est une source importante de potassium, de magnésium et de fer, essentiels au bon fonctionnement du corps.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Echalote	200g	0.80€			450g	1.80€	Plusieurs semaines dans un endroit sec, aéré et à l'abri du soleil
Chou fleur			1 pièce	3€			1 semaine au frigo. Congélation : décoller les fleurettes et les blanchir 1mn
Tomate	700g	2.10€					1 semaine au frigo ou en dehors
Potimarron	1kg	2.40€	1.2kg	2.88€	1.4kg	3.36€	Idéalement à 13°C. Eviter les écarts de températures
Mélange d'été			800g	3.20€	800g	3.20€	1 semaine au frigo
Pomme de terre	700g	1.82€			800g	2.08€	1 semaine au frigo
Carotte	700g	1.89€			800g	2.16€	1 semaine au frigo
Pastèque			1kg	2.70€	1kg	2.70€	Quelques jours au frigo, à consommer rapidement
Radis botte			1	1.70€	1	1.70€	Quelques jours au frigo, se conserve mieux sans les fanes
TOTAL		9.01€		13.48€		17€	



*Les Jardins en mode automne !
Nous utilisons les courges qui poussent sur le compost et qui sont des hybrides (impropres à la consommation) pour en faire des décorations pour le marché.*



Salades en approche dans les paniers des semaines à venir !



Les semis de salade ont bien levés et vont bientôt être repiqués dans les tunnels de tomates qui vont bientôt être arrachés



Les plants de courgettes vont bientôt être arrachés également. Les plants ont encore des petites courgettes mai celles-ci ne vont plus grandir à cause du froid



Les semis de mâches pointent le bout de leur nez dans la serre à semis, sur des nappes chauffantes



Légumes rôtis

Pour 2 personnes

3 carottes

sel, poivre

5 pommes de terre

herbes de Provence

Huile d'olive

Epluchez les légumes. Coupez les carottes en tronçons, les pommes de terre en 4 (ou 2 si elles sont petites).

Mettez dans un plat allant au four ou directement dans la plaque.

Dans un bol, mélangez de l'huile d'olive, sel, poivre et des herbes de Provence. Badigeonnez ce mélange avec un pinceau sur les légumes.

Faites cuire au four à 180°C pendant 30mn. Vérifiez la cuisson avec un couteau.



Curry de potimarron

1 oignon

1 gousse d'ail (facultatif)

1 filet d'huile d'olive

25 cl d'eau

1 pincée de sel

1 cuillerée à café de curry

1 potimarron

40 cl de lait de coco

1 cuillerée à soupe rase de bouillon de légumes

Pelez et émincez l'oignon. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Coupez le potimarron en deux pour retirer les graines. Coupez la chair en petits dés. Vous pouvez retirer ou garder la peau du potimarron, selon vos goûts.

Dans une sauteuse, faites chauffer un filet d'huile. Faites-y dorer l'oignon et l'ail 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajoutez le potimarron et les épices. Couvrez et laissez cuire 5 min.

Versez le lait de coco, le bouillon de légumes et l'eau. Faites cuire 10-15 min à couvert, jusqu'à ce la courge soit tendre.



Bon appétit !