

L'HEBDO

Semaine 44 du 27 au 31 octobre 2025



Erable



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 betterave !

La betterave rouge se distingue par sa richesse en antioxydants puissants.

Ces composés permettent de lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire et de nombreuses maladies chroniques.

Elle contient également des caroténoïdes, connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, et de nombreux autres nutriments essentiels tels que le potassium, le fer, le magnésium et les vitamines A et C. Ces éléments contribuent à renforcer le système immunitaire et à améliorer la santé générale du corps. Enfin, grâce à sa forte teneur en fibres, la betterave favorise un bon transit intestinal, tout en aidant à éliminer les toxines.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo.
Butternut	1kg	2.40€	1.2kg	2.88€	1.5kg	3.60€	2/3 semaines dans un endroit à 13°C idéalement
Chou Pakchoï	700g	2.38€	1kg	3.40€	1kg	3.40€	1 semaine au frigo
Radis rouge	300g		400g	1.40€	400g	1.40€	1 semaine au frigo
Betterave			600g	1.86€	600g	1.86€	1/2 semaine au frigo
Mâche			250g	2.25€	220g	1.98	Quelques jours au frigo
Tomate					900g	3.06€	1 semaine au frigo
TOTAL		9.08€		13.49€		17€	

Semis de mâche

Ce lundi, Stéphane (à gauche de la photo) et Mangal (à droite) font des semis de mâche.



Les cagettes sont remplies avec du terreau et elles passent ensuite dans une machine, la motteuse, qui crée des mottes avec un cratère au milieu.



Graines de mâche

Les salaires vont ensuite mettre de 3 à 5 graines de mâche par trou et tasser avec une plaque.



Les plaques vont ensuite être recouvertes de vermiculite, une sorte de roche qui stocke l'eau et la redistribue.

Dans quelques jours, les premières feuilles vont sortir et dans quelques semaines les plants seront prêts à être repiqués en tunnel !



Mardi 11 novembre

Organisation des livraisons

Nous n'annulons aucune livraison, les livraisons sont toujours décalées

Paniers du mardi 11 novembre :

- **Voujeaucourt / Bart / Belfort**

→ livrés le lundi après-midi

Attention il n'y aura pas de pain pour les livraisons de lundi

- **Recyclerie des Forges / Fromagerie Lehmann**

→ livrés le mercredi après-midi

- **Paniers du mercredi 12 novembre :**

→ livrés le jeudi après-midi

- **Paniers du jeudi et vendredi : pas de changement**

Si vous êtes absents ou que les dates ne conviennent pas, pensez à annuler votre panier. Vous pouvez également doubler les paniers des semaines suivantes !



Salade de radis / betterave

100g de radis	herbes fraîches ou en pot
100g de betterave	Huile
Citron	sel, poivre
Noix	

Faites cuire les betteraves à l'eau pendant 30mn. Vérifiez la cuisson avec un couteau, si celui-ci s'enfonce bien, les betteraves sont cuites. Laissez refroidir, épluchez et coupez en bâtonnets.

Lavez les radis et enlevez les extrémités. Coupez également en bâtonnets.

Préparez la sauce : 2 cs d'huile d'olive, 1 cs de vinaigre de votre choix, 1 cs de moutarde, 1 filet de citron, sel et poivre.

Mélangez les légumes et la vinaigrette et laissez au frais pendant 30mn. Au moment de servir ajoutez des noix.

Pak choï sauté à l'ail

1 pak choï	2 cs d'huile de sésame (ou d'olive)
2 gousses d'ail	1 morceau de gingembre (20g)
2 cs de sauce soja (ou de sauce huitre)	

Lavez le pak choï et détaillez-le en tronçons (parties vertes et blanches). Epluchez le gingembre et l'ail et râpez-les. Dans une sauteuse, faites chauffer à feu vif l'huile. Ajoutez l'ail et le gingembre et la partie blanche, et faites cuire 3mn à feu vif. Ajoutez 30ml d'eau à feu vif et attendez que toute l'eau s'évapore. Ajoutez ensuite la partie verte, la sauce soja et mélangez. Poursuivez la cuisson quelques minutes. Servez chaud avec du riz blanc.



Bon appétit !