

## L'HEBDO

Semaine 45 du 3 au 7 novembre 2025



Abeille sur un pissenlit



### Nos marchés sur site

**Mercredi : de 9h à 12h30**

**Vendredi : de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



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)

### Mardi 11 novembre

Organisation des livraisons



Paniers du mardi 11 novembre :

- Voujeaucourt / Bart / Belfort  
→ livrés le lundi après-midi

Attention il n'y aura pas de pain pour les livraison 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 !

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Salade			1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
Potimarron	1kg	2.40€	1.2kg	2.88€	1.5kg	3.60€	2/3 semaines dans un endroit à 13°C idéalement
Pomme de terre	1kg	2.70€	1kg	2.70€	1kg	2.70€	2/3 semaines dans un endroit au sec et à l'abri de la lumière
Carotte	1kg	2.60€	1kg	2.60€	1kg	2.60€	1 semaine au frigo
Côte de bette			500g	1.70€			1 semaine au frigo
Mâche	150g	1.35€					Quelques jours au frigo
Tomate cerise			320g	1.92€	280g	1.68€	1 semaine au frigo
Poivron					400g	1.60€	1 semaine au frigo
Chou frisé					1 pièce	3.20€	1 semaine au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.05€</b>		<b>13.50€</b>		<b>17.08€</b>	



## Récolte de carotte

Ce lundi, Lucie, encadrante maraîchère gère une équipe de 15 jardiniers pour récolter une partie du champ de carotte.

Nous n'avons pas de machine, tout se fait à la main.

Avec les précipitations des derniers jours, le champ est particulièrement boueux !

1ère étape : bêcher pour soulever la terre avec les carottes. Il ne faut pas être trop près des carottes pour ne pas les abîmer.

Les jardiniers tirent ensuite sur les fanes pour faire des tas au fur et à mesure du champ.

Une personne passe derrière pour couper les fanes et mettre les carottes en caisses. En fin de matinée et journée, les caisses sont chargées sur la remorque du tracteur et Lucie ramène tout dans les chambres froides.



Les carottes sont mises en pallox (voir photo) non lavées. En effet, les carottes avec la terre se conservent beaucoup mieux que lavées.

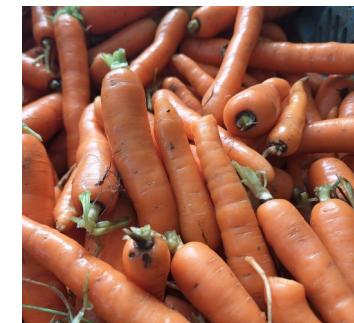


Selon les besoins de la « prépa », l'endroit où l'on prépare les paniers, on puise dans les pallox pour faire les paniers.



Nous avons une laveuse mécanique : une sorte de grosse machine à laver qui permet de nettoyer les légumes racines pour économiser du temps, de l'eau et de l'épuisement.

Les carottes sortent propres et lavées, toutes belles !



Place maintenant à la préparation des sachets. Chaque veille de livraison, les jardiniers en prépa font les sachets en fonction des poids affichés selon les formats de panier.



Les sachets ensuite entreposés dans la chambre froide pour la nuit et sont sortis le lendemain matin pour être mis dans les paniers, avant de rejoindre les différents points de dépôts et plus tard, vos frigos !



### Soupe réconfortante

Une recette personnelle de Julia, faite « au doigt levé » et qui apporte du réconfort pendant une période de maladie pour les petits et les grands ! (pour des enfants vous pouvez mixer une portion pour avoir une texture lisse)

2/3 carottes

Gingembre, Curcuma

2/3 pomme de terre

1 Oignon/ 1 gousse d'ail

Sel, poivre

Beurre

300g de poulet émincé

Bouillon de légumes

Epluchez et coupez en morceaux grossiers mais pas trop épais les carottes et les pommes de terre. Emindez l'oignon et l'ail.



Dans un fait-tout, faites chauffer du beurre et faites revenir les légumes et le poulet (optionnel) quelques minutes pour qu'ils colorent. Couvrez d'eau complètement et ajoutez un bouillon de légume, un peu de curcuma et de gingembre frais ou râpé (ces épices sont excellentes pour l'immunité). Faites cuire pendant 30mn à couvert, vérifiez la cuisson des légumes et du poulet avec un couteau et continuez la cuisson au besoin. Salez, poivrez et servez chaud.

### Frites de potimarron

1 potimarron

Huile neutre

Épices au choix : herbes de Provence, curry, tandoori...)

Sel, poivre

Parmesan râpé (optionnel)



Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez le potimarron, enlevez les graines et lavez-le. Découpez-le en frites et déposez-les sur du papier absorbant ou un torchon pour enlever l'eau. Déposez les frites dans un plat, ajoutez de l'huile et toutes les épices. Mélangez l'ensemble.

Mettez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four et déposez les frites. Enfournez à 200 degrés pendant environ 20 minutes. Remuez et enfournez encore 20 minutes, vous pouvez à ce moment parsemer du parmesan sur les frites. Sortez les frites du four lorsqu'elles sont dorées et déposez-les sur du papier absorbant quelques minutes avant de servir avec une sauce au yaourt et aux herbes.

**Bon appétit !**