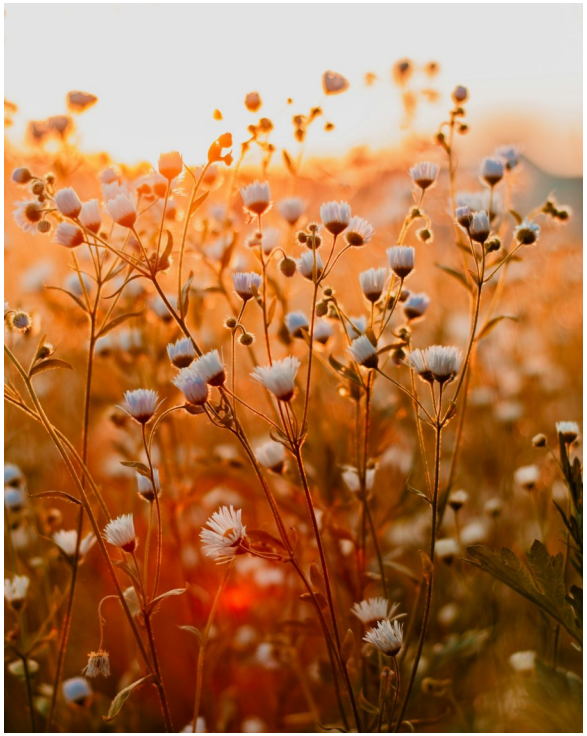
les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 42
du 12 au 16 octobre 2026



BAVANS

Mercredi : de 9h à 13h (non-stop)
Vendredi : de 9h à 13h (non-stop)

MONTBELIARD (Roselière)

Samedi : de 9h à 12h

Vente de légumes et de fruits



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

Votre panier

Abonnement pain au levain naturel 100% bio

façonné par Aux Doub Sœurs

Nous vous informons que le pain livré dans les paniers pour les adhérents ayant pris cette option, va augmenter sensiblement à partir de la semaine prochaine :

* Meuline : 3.60€
* Graines : 4.40€
* Epeautre : 5.70€



Pour ceux qui souhaitent ajouter cette belle option à notre offre de paniers, vous pouvez nous contacter ou l'ajouter via votre espace adhérent.

Mercredi 11 novembre

Le mercredi 11 novembre étant férié, les paniers du mercredi seront livrés le mardi 10 novembre après-midi dans vos point de dépôts habituels.

Nous vous remercions d'en prendre note.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Potimarron	1kg	3.50€	1kg	3.50€	1kg	3.50€	2 à 3 semaines au frais
Mâche	130g	2.08€	200g	3.20€	200g	3.20€	1 à 2 jours au frigo
Tomate ronde	500g	1.60€	-	-	1kg	3.20€	2 à 3 jours au frais
Carotte	350g	0.98€	400g	1.12€	500g	1.40€	4 à 5 jours au frigo
Chou rouge	-	-	1 pièce	3.20€	1 pièce	3.20€	5 à 6 jours au frigo
Tomate cerise	250g	1.88€	224g	1.80€	250g	1.88€	2 à 3 jours au frais
Bette	-	-	-	-	500g	2.15€	2 à 3 jours au frigo
Haricot beurre	-	-	200g	2.70€	-	-	2 jours au frigo
Tomate verte	-	-	-	-	1kg	1.00€	
TOTAL		10.04€		15.52€		19.53€	

Nouvelles des jardins

Recherche bénévole

Comme nous vous l'avions indiqué dans les précédents hebdos, nous sommes toujours à la recherche d'un ou plusieurs bénévoles pour nous aider le mardi de 9h à 14h à cuisiner avec 1 ou 2 personnes.

En contrepartie de cet investissement, la personne reçoit un petit panier de légumes gratuitement.

Le repas partagé est l'occasion de réunir toute l'équipe de salariés jardins, les recettes choisies sont simples et en rapport avec les légumes de la semaine.

C'est un moment convivial qui permet de réaliser dans un esprit de partage, un repas chaud et équilibré et d'accéder ainsi à une alimentation saine et équilibrée.

Participer à cet événement est une excellente occasion de mettre en pratique ses talents culinaires ou de les découvrir tout en apportant une contribution significative à notre cause. Que vous soyez chef expérimenté ou amateur passionné, toute aide sera la bienvenue.

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, la préparation est réalisée par le bénévole avec 1 ou 2 personnes salariés en insertion pour être dégustée tous ensemble. Sans l'aide d'un bénévole, ce moment devient compliqué pour l'équipe des jardins qui est déjà bien occupée.

Si vous souhaitez vous investir dans ce projet, merci de nous contacter au 03 81 92 61 80.

Recette de saison

Samoussas, potimarron, châtaigne et pomme.



Ingrédients (4 pers) : 700g de potimarron ou autre courge, 150g de châtaignes cuites, 1 pomme, 1 oignon, 10 à 12 feuilles de brick, 1 cuillère à café de curry doux, 1/2 cuillère à café de cumin, 1 pincée de piment d'Espelette, de l'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Emincer l'oignon et couper la courge en petits dès. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive et ajouter la courge. Cuire 12 à 15 mn à feu moyen. Concasser les châtaignes et couper la pomme en tout petits dès.

Ajouter les châtaignes et les épices au potimarron ou autre courge et faire revenir 2 à 3 mn. Couvrir et ajouter un peu d'eau si besoin.

Assaisonner et laisser refroidir. Garnir et plier les feuilles de bricks en samoussas.

Humidifier les feuilles de brick et couper en bandes de 5 cm de large sur 25 cm de long. Déposer ensuite une cuillère à café de farce sur l'une des extrémités et plier en triangle jusqu'au côté opposé. Continuer ainsi en prenant soin de bien ramener la pointe sur le côté opposé jusqu'à la taille souhaitée. Badigeonner légèrement d'huile.

Cuire 15 à 18 mn au four à 190°C et servir en entrée, accompagnés d'une salade verte.

Recette de saison



Chakchouka (sans œufs)

Ingrédients (4 personnes) : 6 poivrons, 800g de tomates, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 400g de pois chiches cuits, 2 c. à soupe de concentré de tomate, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika fumé, 1/2 à café de coriandre moulue, 1 pincée de piment, 150g de feta, de l'huile d'olive, sel, poivre, persil ou coriandre fraîche.

Préparation : Emincer les oignons et les poivrons. Faire revenir dans l'huile d'olive pendant 12 à 15 mn. Ajouter l'ail, les épices, les tomates et le concentré. Laisser mijoter 25 à 30 mn à feu doux afin d'obtenir une préparation bien compotée. Ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson 5 à 10 mn. Gouter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Parsemer de feta émiettée et d'herbes fraîches au moment de servir.

Cueillies avant maturité, les tomates vertes doivent se cuire ! En chutney, en confiture ou en beignets !

Beignets de tomates vertes

Ingrédients (4 pers) : 125g de farine, 5 tomates vertes, 1 œuf, 20 cl de lait, huile, huile de friture, sel et poivre

Préparation : Dans un grand récipient, versez la farine. Creusez-y un puits et cassez-y un œuf. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile. Délayez petit à petit avec le lait pour obtenir une pâte bien lisse. Réservez 1h. Pendant ce temps, lavez les tomates et, sur votre planche de cuisine, découpez-les en fines rondelles. Puis, égouttez-les sur du papier absorbant durant 30 min. Au feu, laissez chauffer le bain de friture. Trempez les rondelles de tomate, une par une, dans la pâte à beignets. Faites-les frire ensuite durant 5 min dans l'huile. Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Servez aussitôt.