



L'HEBDO

Semaine 4 du 19 au 23 janvier 2026



Toute l'équipe des jardins d'IDéES vous souhaite, une excellente année 2026 !

Cette année encore, nous mettrons tout en œuvre pour vous proposer de beaux et bons légumes dans vos paniers !



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

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carotte	700g	1.96€	800g	2.24€	900g	2.52€	Plusieurs semaines dans un endroit sec
Navet violet	600g	1.56€	550g	1.43	600g	1.56€	2 semaines au frigo
Pourpier			160g	1.60	190g	1.90€	Quelque jours au frigo
Pomme de terre	700g	1.89€	800g	2.16€	1.1kg	2.97€	Origine Doubs 3-4 semaines dans un endroit sec
Betterave	550g	1.71€			550g	1.71€	2 semaines au frais
Radis botte			1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 semaine au frigo
Poireau	700g	1.89€	1kg	2.70	1.1kg	2.97€	10 jours au frigo
Côte de bette			500g	1.70			1 semaine au frigo
Salade batavia					1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
TOTAL		9.01€		13.53€		17.03€	



Votre panier



FOCUS NAVET

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec son **look bicolore**, le navet violet pourrait presque passer pour un légume tendance. Et pourtant, il existe depuis l'Antiquité ! Déjà présent dans l'assiette des Grecs et des Romains, rien que ça.

Derrière son apparence toute simple, il cache de vrais atouts. **Peu calorique**, riche en **fibres**, en **vitamine C** et en **antioxydants**, il prend soin de l'organisme sans en faire trop.

Croquant lorsqu'il est cru, fondant une fois cuit, le navet violet prouve qu'il ne faut jamais se fier aux apparences. Un légume discret, mais plein de caractère. Comme quoi, même les légumes les plus discrets peuvent être cool ☺



Du semis à la récolte: La Fève

Habituellement, les semis de fèves sont réalisés directement en plein champ au mois de mars. Cette année, tout en poursuivant les plantations en plein champ, nous avons mis en place une autre méthode afin de gagner en précocité de production.

Pour cela, les fèves ont été semées en godets (pots) début décembre puis installées sur une table chauffante afin de favoriser et d'accélérer la germination.

Cette technique permet d'obtenir des plants homogènes et bien développés avant leur mise en place définitive.

Les jeunes plants sont actuellement repiqués en plein champ sous tunnel.

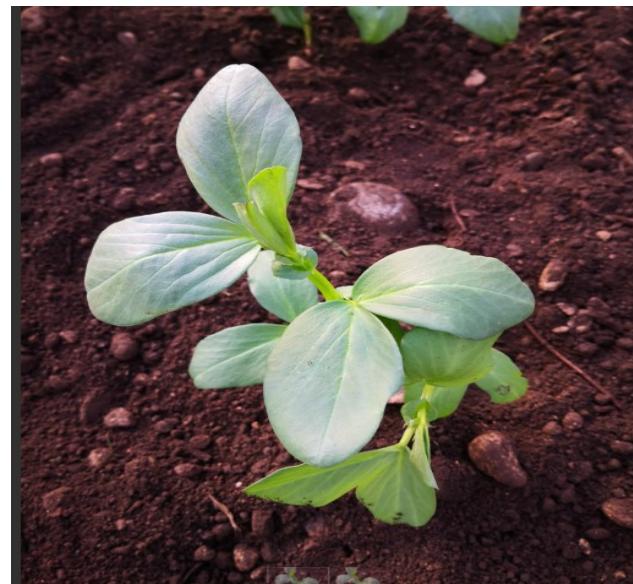
Cette méthode permet de sécuriser l'implantation de la culture. En effet, un semis direct en sol froid peut entraîner une mauvaise levée et provoquer des manques, créant ainsi des espaces vides dans le tunnel.

Grace aux semis en godets, nous espérons une production à partir de la mi-avril, sous réserve de conditions climatiques favorables, notamment une température suffisante et une bonne luminosité.

Les semis sont lancé: le début d'une nouvelle aventure pour les cultures.



Les semis marquent le point de départ de cette nouvelle phase de culture. À suivre dans les prochaines semaines.



Tarte aux poireaux

Ingédients:

1 pâte brisée , 3 ou 4 poireaux, 2 oignons,

4 cuillères à soupe de Pesto

2 cuillères de fromage frais type st moret ou philadelphia

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive on fait revenir les oignons auquel on ajoute les poireaux finement ciselés

Salez et poivrez

On étale ensuite la pâte et on la garnie d'une couche de pesto et de fromage frais avant d'ajouter les poireaux bien cuit

On enfourne pour 30 minutes puis on laisse tiédir.

On peut y ajouter une burrata, un filet d'huile d'olive et/ ou des graines par-dessus selon les goûts.

