

L'HEBDO

Semaine 6 du 2 au 6 février 2026



Les jeunilles sortent de terre



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



Focus sur ... les lentilles

Les lentilles sont des aliments simples et naturels, très appréciés pour leurs qualités nutritionnelles. Parmi elles, **les lentilles vertes** se démarquent par leur goût noisette et leur texture qui reste ferme à la cuisson.

Cette semaine, les **lentilles de votre panier proviennent des Jardins d'Idées, de notre récolte de 2025.**

Riches en **fibres**, elles aident à la digestion, procurent une bonne sensation de satiété et sont aussi une excellente source de protéines végétales et de minéraux.

Faciles à cuisiner, elles se consomment aussi bien en salade, en soupe, en accompagnement ou dans des plats végétariens. Un aliment sain, gourmand et facile à intégrer au quotidien.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Poireau	800g	2.16€	800g	2.16€	1kg	2.70€	10 jours au frigo
Carotte	800g	2.24€	800g	2.24€	1kg	2.80€	1 semaine au frigo
Navet	400g	1.08€	500g	1.20€	500g	1.20€	1 semaine au frigo
Lentilles	500g	3.50€	500g	3.50€	500g	3.50€	Plusieurs semaines dans un placard. Lentilles des Jardins d'idées !
Pomme de terre			750g	2.03€	1kg	2.43€	2/3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine Doubs (GAEC Voireuchon)
Epinard			500g	2.50€	500g	2.50€	Quelques jours au frigo
Salade Batavia					1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
TOTAL		9.03€		13.49€		17.00€	

Actualité des champs



En fin de semaine dernière, les équipes ont repiqué un tunnel de petit pois. Ils ont également installé des filets pour que les plants les utilisent comme tuteurs et poussent en hauteur.

Sébastien, chef de culture, a travaillé le sol d'un tunnel avec le tracteur et un outil pour que la terre soit bien fine. Ce lundi, une équipe de jardiniers a déposé une fine couche de compost sur la terre. Mardi, Sébastien passera avec le tracteur et le semoir pour semer directement les graines de carottes dans le compost.

Ce dernier permet d'étouffer un peu les mauvaises herbes et laisser le temps aux graines de carottes de germer.

Nous utilisons cette technique depuis plusieurs années maintenant et elle a fait ses preuves !



En bas la terre « normale »
En haut le compost déposé finement

L'épicerie mobile est prête !

Il est tout beau tout neuf, le camion de l'épicerie mobile des Jardins d'Idées est prêt à aller sillonner les routes du Pays de Montbéliard !



Mis en place grâce au soutien de plusieurs organismes (voir photo ci-contre), le camion épicerie mobile sera conduit et géré par Gaëlle, encadrante maraîchère aux Jardins depuis 2023.

Il a comme objectif de desservir des quartiers prioritaires et des communes sans commerces.



Voici les premiers endroits de vente du camion :

Mardi

8h15 - 10h : Les Fougères (Néolia) à Grand Charmont
16h : Noirefontaine, place du point R

Mercredi

8h15 - 10h : Champs Montants (Néolia) à Audincourt

Jeudi

8h15 - 10h : La Chiffogne (Néolia) à Montbéliard

Vendredi

8h15 - 10h : Les Buis (Néolia) à Valentigney
13h30 : Dambenois, rue de brognard
16h : Valentigney, place du marché

Fondue de poireaux

Ingrédients :

600g de poireaux

30g de beurre

1 cas de moutarde

2 cas de crème fraîche

2 cas de jus de citron

sel, poivre

Préparation:

Coupez les poireaux en deux et recoupez-les en tronçons. Lavez soigneusement. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poireaux, mélangez, couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 25 min environ, en remuant de temps en temps. A ce moment-là ajoutez le jus de citron, la moutarde et la crème, salez légèrement, poivrez et mélangez bien. Couvrez et laissez cuire encore 10 min à feu doux.



Gratin de pommes de terre aux navets

1 verre de lait

150 g de gruyère râpé

Sel, poivre

25 Cl de crème liquide

10 petites pommes de terre

5 navets

1 gros oignon jaune

Eplucher les pommes de terre et les navets. Les couper en fines tranches, après les avoir lavés et bien essuyés. Prendre un plat à gratin, le beurrer très légèrement. Mettre une couche d'oignons puis une couche de pommes de terre et de navets tranchés. Recommencer l'opération jusqu'à utilisation complète des ingrédients. Mélanger dans un bol la crème et le lait et ajouter le sel et le poivre.

Verser sur le plat. Mettre le gruyère dessus. Enfourner 40 minutes à four préalablement chauffé à 180°C. quand le gratin est bien doré, Servir sans attendre.



Bon appétit !