

L'HEBDO

Semaine 7 du 9 au 13 février 2026



Les jonquilles 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 ... la betterave

La betterave est une bonne source de bêta-carotène (vitamine A), qui aide à la bonne santé de la peau, des os et des yeux.

La betterave est une bonne source d'acide folique, un élément nécessaire pour assurer la bonne santé des cellules.

Elle peut se déguster crue ou cuite mais en version crue elle est moins digeste et peu recommandée pour les personnes vulnérables (femmes enceintes, enfants ...).



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Poireau	900g	2.43€	900g	2.43€	900g	2.43€	10 jours au frigo
Epinard	500g	2.50€					1 semaine au frigo
Betterave	500g	1.55€	600g	1.86€	600g	1.86€	1 semaine au frigo
Echalotte	200g	0.90€	290g	1.31€	250g	1.13€	Plusieurs semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière
Pomme de terre	600g	1.62€	700g	1.89€	700g	1.89€	2/3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Origine Doubs (GAEC Voireuchon)
Céleri-rave			1 pièce	4.35€	Une grande pièce	5.22€	Quelques jours au frigo
Salade Batavia			1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo
Patate douce					700g	2.80€	1 semaine hors frigo
TOTAL		9.00€		13.54€		17.03€	

Repiquage des navets nouveaux

Juste avant les vacances de Noël, Sébastien, chef de culture, avait lancé des semis de navet nouveau en motte. Ils sont restés dans la serre à semis jusqu'à la semaine dernière, où une équipe a repiqué les plants sous un tunnel.

La culture de navet nouveau est un peu « maudite » aux jardins, cela ne marche jamais ! En cause : les attaques d'altise, un petit coléoptère qui raffole des feuilles de crucifères (famille des chou, navet, colza...) et qui a ravagé certaines de nos tentatives.



Cette année, Sébastien tente la culture de navet nouveau sous tunnel, on croise les doigts !

Dans les mottes de semis, nous avons mis 3 graines pour apporter de la densité lors du repiquage pour espérer lutter plus efficacement contre l'enherbement.

Si tout se passe bien, vous devriez retrouver des navets nouveaux dans vos paniers début avril, avec comme objectif à long terme de faire plus de navet nouveau et un peu moins de navet de conservation.

Affaire à suivre !

Taille des framboisiers

En 2020, nous avons planté des petits fruitiers entre certains tunnels de maraîchage. Ce type d'emplacement permet de valoriser ces espaces, impossible à cultiver en légumes. De plus, les petits fruits sont des plantes de lisière de forêt qui apprécient la mi-ombre/mi-soleil ce qui est le cas de ces endroits. Enfin, l'eau qui ruisselle des bâches des tunnels permet de garder un sol frais et humide, propice à leur développement.



La taille des framboisiers a commencé dès la semaine dernière. Il faut éliminer les tiges sèches à ras et tailler les tiges restantes. Pour cela il suffit de tailler la tige voulue au dessus d'un bourgeon naissant en gardant 1m / 1m20 au dessus du sol, comme sur la photo ci-contre.



Activité salariés

Depuis quelques semaines, nous avons une nouvelle personne en parcours d'insertion dans les bureaux : Eminé est venue renforcer l'équipe en tant qu'assistante administrative.

Après plusieurs années consacrées à ses enfants, elle a fait une formation dans le secrétariat et souhaite s'orienter dans cette voie.

Elle est chargée, entre autre, de répondre à vos mails et appels, d'éditer les documents de livraison et les étiquettes de panier et de faire le suivi des caisses des différents marchés.



Recettes

Recette de crêpe à la betterave

Mixer 200 g de betterave cuite avec 30 cl de lait jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Mélanger dans un saladier, mettre 150 g de farine et 1 pincée de sel. Ajouter 2 œufs, puis verser progressivement le mélange lait-betterave en fouettant pour éviter les grumeaux.

Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile (ou de beurre fondu) et mélanger jusqu'à obtenir une pâte fluide et rose.



Laisser reposer la pâte environ 30 minutes (conseillé). Faire chauffer une poêle légèrement huilée et verser une louche de pâte. Cuire 1 à 2 minutes par face, jusqu'à ce que les crêpes soient bien souples.

Soupe de poireaux au riz

Émincer 3 poireaux, hacher 1 oignon et couper 1 carotte en petits dés.

Faire chauffer 2 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole, ajouter l'oignon puis la carotte et les poireaux, faire revenir 5 min.

Incorporer 1 c. à s. de concentré de tomate, ½ c. à c. de paprika doux, sel et poivre.

Ajouter 80 g de riz rincé, mélanger 1 min, puis verser 1 à 1,2 L d'eau ou de bouillon.

Laisser mijoter 20–25 min jusqu'à cuisson du riz.

Hors du feu, ajouter le jus d'½ citron, mélanger et servir



Bon appétit !