

L'HEBDO

Semaine 8 du 16 au 20 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 LE NAVET JAUNE

Avec sa chair dorée et son goût délicatement sucré, le navet jaune réchauffe les assiettes. Variété ancienne comme le Navet Boule d'Or, il se savoure rôti, glacé ou en encore en purée.

Bourré de fibres douces, il facilite le transit et soulage les ballonnements.

Cru, il rend la digestion plus légère ; cuit, il reste très digeste.



Riche en vitamine C et en antioxydants, il soutient aussi l'immunité — un allié simple, local et plein de bienfaits.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Maches	0.200g	2.00€	0.230g	2.30€	0.230g	2.30€	3 à 5 jours au frigo
Carottes	0.800g	2.24€	0.600g	1.68€	0.700g	1.96€	2 semaines au frigo
Oignons jaunes	0.400g	1.12€	0.400g	1.12€	0.500g	1.40€	2 à 3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière
Céleri branche	-	-	0.500g	2.45€	0.500g	2.45€	3 à 5 jours au frigo
Navets jaunes	0.600g	1.80€	0.600g	1.80€	0.600g	1.80€	3 à 5 jours au frigo
Salade	-	-	1	1.70€	1	1.70€	1 à 2 jours au frigo
Epinards	-	-	0.500g	2.50€	0.600g	3.00€	1 à 2 jours au frigo
Pommes de terre	0.700g	1.89€	-	-	0.900g	2.43€	2 à 3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière
TOTAL		9.05€		13.55€		17.04€	

Les jardiniers s'activent en ce début de semaine et procèdent aux premiers semis d'aubergines, de poivrons et de plantes aromatiques pour la vente annuelle de plants qui aura lieu fin avril / début mai.



Les choux raves, chou chinois et oignons blancs sont au stade de repiquage pour alimenter les paniers du printemps et de début d'été.

Un gros travail d'épandage de compost est en cours pour un semis direct des poireaux en tunnel en mode pépinière, ainsi ils bénéficieront d'une terre riche en matière organique et préalablement bien ameublie.

Les semis de poireau germent en une à trois semaines à des températures comprises entre 10 et 23°C.

Ils pourront prendre des forces jusqu'en mai avant d'être replantés en plein champ et continuer leur croissance.

Avec une météo très pluvieuse, les jardins deviennent très boueux et le niveau du Doubs commence à monter. Nous subissons un début d'inondation dans la serre à semis et certains champs en bordure.



Activité salariés

Taille des petits fruitiers

Les petits fruitiers commencent leur entretien, taille et désherbage.



Recettes

Salade de mâches

Disposer dans un saladier, 200g de mâches lavées. Ajouter 80g de tomates cerises coupées en deux, ajouter 70g de carottes râpées, 70g de maïs égoutté et 4 œufs durs coupés en quartiers.

Préparer la sauce directement dans un bol en mélangeant, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 bonne cuillère à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, le jus d'un demi citron, puis assaisonner de sel, poivre et épices de votre choix.

Verser la sauce sur la salade au moment de servir et mélanger délicatement.

Vous pouvez ajouter une boîte de thon au naturel égoutté.



Navets caramélisés

Ingrédients (4 personnes) :

800g de navets épluchés et coupés en quartiers, 60 g de beurre, 30 g de sucre, sel, poivre et eau.

Préparation :

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez les navets, le sucre, sel et poivre, mélangez pour enrober. Couvrez juste à hauteur d'eau et laissez cuire à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'eau s'évapore presque. Ajoutez un peu d'eau si besoin et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les navets soient tendres et caramélisés. Vérifiez avec la pointe d'un couteau : ils doivent être fondants et brillants.

