

L'HEBDO

Semaine 11
du 9 au 13 mars 2026



Nos marchés sur site



Votre panier



Mercredi : de 9h à 12h30
Vendredi : de 9h à 12h
Samedi : de 9h à 12h



Cofinancé
par l'Union
européenne



Le chou d'hiver

Pomme ronde, de taille moyenne au feuillage finement cloqué, très frisé, vert-bleu foncé devenant rouge-violet avec les grands froids. Cette variété porte bien son nom car il résiste très bien au froid.

Idéal pour faire le plein d'énergie en hiver, il est riche en **vitamine C**. Cet antioxydant anti-fatigue contribue aussi à la santé des cartilages, des os, des gencives et des dents. La vitamine C facilite enfin l'absorption du fer, également présente.



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
Chou	1 pièce	3.20€	1 pièce	3.20€	1 pièce	3.20€	6 à 7 jours au frigo
Epinards	500g	2.50€	500g	2.50€	600g	3.00€	2 à 3 jours au frigo
Pommes de terre FR	600g	1.62€	900g	2.43€	900g	2.43€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Carottes	600g	1.68€	800g	2.24€	900g	2.52€	6 à 7 jours au frigo
Bettes	-	-	500g	1.70€	600g	2.04€	1 à 3 jours au frigo
Salade	-	-	-	-	1 pièce	1.70€	2 à 3 jours au frigo
Mâches	-	-	140g	1.40€	210g	2.10€	1 à 2 jours au frigo
TOTAL		9.00€		13,47 €		16.99 €	



A vos agendas !

Vous pouvez prendre note des dates pour nos vente de plants !

Samedi 25 avril
Mercredi 29 avril
Samedi 2 mai
Mercredi 6 mai

De 9h à 17h



**Vente de plants
Jardins d'IDÉES**

La liste de plants vous sera communiquée prochainement !



Départ de Julia

Bonjour à tous,
Après près de 6 ans à travailler aux Jardins d'idées, je m'en vais maintenant vers de nouvelles aventures ! Mes missions seront reprises par Vanessa et Delphine, qui se présenteront dans les hebdo à venir.



Je vous remercie pour toutes ces années d'échanges avec vous, par téléphone, mail ou lors des événements des Jardins.

J'ai beaucoup appris sur le maraîchage bio et l'insertion et je souhaite une bonne continuation à mes collègues et aux Jardins !



Appel à cotisation 2026

> Si vous réglez votre abonnement par prélèvement bancaire, le montant de la cotisation sera ajouté aux paniers du mois de mars.

> si vous réglez votre abonnement par chèque, merci de nous faire parvenir un chèque de 15€ à l'adresse :

**Les Jardins d'IDÉES
5 bis rue Sous-Roches
25550 BAVANS**

Cet appel ne concerne pas les personnes ayant déjà réglé leur cotisation lors du renouvellement de leur abonnement en début d'année.

Merci à vous



Chou sauté aux graines de moutarde

Ingrédients (4 pers) : 1/2 chou vert, 2 petites carottes, 1 gros oignon ou 2 moyens, 1 gousse d'ail, 2 càs de grains de moutarde, sel et poivre.

Préparation : Épluchez oignon et ail. Retirez les racines de l'oignon et coupez grossièrement. Lavez et pelez les carottes. Passez ces légumes au hachoir. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse puis faites y revenir le hachis d'oignon, ail et carottes. Entre temps, émincez finement le chou puis lavez soigneusement. Une fois l'oignon translucide, ajoutez les graines de moutarde puis le chou. Faites revenir à feu assez vif pendant 3-4 minutes, en mélangeant régulièrement. Ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau, puis couvrez et laissez encore cuire 10-15 minutes à couvert, selon le « croquant » du chou que vous préférez. Salez et poivrez en fin de cuisson et servir bien chaud.

Poêlée d'épinards frais au beurre

Ingrédients (4 pers) : 600g d'épinards, 1 oignon, 1 gousse d'ail, et 50g de beurre, sel et poivre.

Préparation : nettoyez les épinards et coupez les tiges. Pelez et hachez l'oignon et la gousse d'ail. Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse. Lorsqu'il est moussoux, placez-y l'oignon et l'ail hachés. Laissez-les dorer pendant 5 à 10 min, l'oignon doit être bien blond. Ajoutez les feuilles d'épinards et couvrez 2 min. Retirez le couvercle et mélangez soigneusement, jusqu'à ce que tous les épinards soient "tombés". S'ils rendent trop d'eau, retirez-en. Salez et poivrez. Servez immédiatement.