

## L'HEBDO

Semaine 12  
du 16 au 20 mars 2026



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



Cofinancé  
par l'Union  
européenne



Pays de  
Montbéliard  
AGGLOMÉRATION

Les Jardins d'IDÉES  
5 bis rue Sous-Roches  
25550 BAVANS  
03 81 92 61 80  
[contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)

## Le poireau

Souvent présent dans nos cuisines, le poireau est un légume simple mais plein de bienfaits. Riche en fibres, il favorise une bonne digestion et participe au bon fonctionnement du transit. Il apporte également des vitamines, notamment la vitamine C et la vitamine B9, ainsi que des minéraux comme le potassium.

Peu calorique et facile à cuisiner, le poireau se prête à de nombreuses recettes : en soupe, en fondue, en tarte ou simplement poêlé en accompagnement. Sa saveur douce et légèrement sucrée en fait un allié idéal pour des plats à la fois sains et gourmands.

Un légume de saison à redécouvrir et à mettre plus souvent au menu !



| LEGUMES            | Petit   |              | Moyen   |               | Grand   |               | Conseil de conservation                     |
|--------------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|---------------------------------------------|
| Salade             | 1 pièce | 1.70€        | 1 pièce | 1.70€         | 1 pièce | 1.70€         | 2 à 3 jours au frigo                        |
| Epinards           |         |              |         |               | 500g    | 2.50€         | 2 à 3 jours au frigo                        |
| Pommes de terre FR | 500g    | 1.35€        | 500g    | 1.35€         | 650g    | 1.76€         | 1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec |
| Lentilles          | 500g    | 3.50€        | 500g    | 3.5€          | 500g    | 3.5€          | Plusieurs semaines dans un endroit sec      |
| Carottes           | 500g    | 1.40€        | 1kg     | 2.80€         | 700g    | 1.96€         | 6 à 7 jours au frigo                        |
| Pourpier           | -       | -            | 160g    | 1.45€         | 150g    | 1.35€         | 2 semaines au frigo                         |
| Poireaux           | 500g    | 1.35         | 1kg     | 2.70€         | 1kg     | 2.7€          | 2 semaines au frigo                         |
| betteraves         |         |              |         |               | 500g    | 1.55€         | 1 semaine/10 jours au frigo                 |
| <b>TOTAL</b>       |         | <b>9.30€</b> |         | <b>13,50€</b> |         | <b>17.02€</b> |                                             |



### Rappel : A vos agendas !

**Vous pouvez prendre note des dates pour nos ventes 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 !



Suite au départ de Julia vendredi dernier, Vanessa a rejoint l'équipe des Jardins d'idées afin d'assurer la continuité de l'organisation de l'exploitation.

Elle s'occupe désormais de la gestion des paniers, du suivi de l'exploitation, et certaines tâches administratives liées à l'organisation de l'activité.

Son arrivée permet d'assurer la continuité du travail au sein de l'équipe et de poursuivre le fonctionnement habituel des Jardins d'idées.

Nous lui souhaitons la Bienvenue!



### Rappel : 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



### Gratin de poireaux et de pommes de terre à la crème et au fromage:

#### Ingrédients (4 personnes)

2 poireaux moyens, 500g pommes de terre, un peu de beurre pour le plat, 20 cl de crème fraîche, 100g de fromage râpé, 1 petite gousse d'ail, sel, poivre, muscade.

#### Préparation:

Préchauffez le four à 180 °C

Lavez et coupez les poireaux en rondelles.

Faites-les revenir doucement dans une poêle avec un petit morceau de beurre pendant 8 min, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.

Frottez le plat à gratin avec l'ail et mettez un peu de beurre dedans.

Montage du gratin : une couche de pommes de terre, une couche de poireaux, puis la crème...

Parsemez de fromage râpé sur le dessus.

Enfournez 40-45 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Astuce: Pour un goût plus gourmand, ajoutez des **Noix concassées** sur le dessus avant cuisson ou ajoutez une béchamel pour plus d'onctuosité.

**Temps total :**  
 ~40 minutes

