

L'HEBDO

Semaine 14
du 30 mars au 3 avril 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

Le navet nouveau

À l'honneur cette semaine dans tous les paniers :
le navet nouveau.

Plus tendre et plus doux que le navet d'hiver, il se distingue par sa fraîcheur et sa légère note sucrée. Il se cuisine très simplement : rôti, poêlé ou glacé avec un peu de beurre et des herbes.

C'est un légume de saison très polyvalent, parfait pour accompagner vos plats du quotidien sans effort.

Ses fanes, bien vertes en ce moment, sont aussi excellentes en soupe ou en poêlée. Un légume de transition qui annonce doucement le printemps !



Quand le potager devient une œuvre d'art.

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
Côtes de bettes	700g	2.66€	900g	3.42€	900g	3.42€	1 semaine au frigo grand max
Navets nouveaux	300g	1.29€	300g	1.29€	300g	1.29€	1 semaine au frigo
Pommes de terre	700g	1.89€					Plusieurs semaines dans un endroit sec, aéré et à l'abri du soleil
Poireaux	550g	1.49€	800g	2.16€	1kg	2.70€	1 semaine au frigo
Pourpier			270g	2.43€	280g	2.52€	2 semaines au frigo
Epinards			500g	2.50€	740g	3.70€	2/3 jours au frigo
Radis rose					1 botte	1.70€	1 à 2 semaines au frigo sans les fanes, 2 à 3 jours avec les fanes
TOTAL		9.03€		13.50€		17.03€	



Nouvelles des jardins

Le vent ne nous a pas épargné: une bâche s'est envolée. Cette situation a été assez compliqué à gérer, surtout avec le froid qui fragilise nos semis.

Malgré cela, nous continuons d'avancer.

Nous avons repiqué nos semis de salades, carottes, panais, côtes de bette et choux pointus en extérieur, juste avant la pluie. Un timing parfait pour favoriser leur reprise.

Du côté des tunnels, la première partie des petits pois est déjà en fleurs.

La gestion des températures reste toujours un défi...

Les tunnels doivent être ouverts en journée et fermés le soir, en fonction des variations de température extérieure et des risques de gelée.

Nous nous adaptons chaque jour pour accompagner au mieux la croissance de nos cultures.

Des nouvelles de nos salariés

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de 4 nouveaux salariés en insertion, ce mercredi 1er avril. Ils viennent renforcer notre équipe de production.

Bienvenue à MOUAAMOU Yasmine, TAGUIA Rachida, BLACKY Lukas, MIRZAYEE Khalid!



Rappel : Vente de plants

Nous finalisons cette semaine la liste des plants.

Elle vous sera présentée lors du prochain hebdo et disponible dès la semaine prochaine. De belles variétés vous attendent pour préparer vos plantations! »

Lundi de Pâques Férié

Le Lundi 6 avril étant férié, les livraisons de paniers

● vont s'organiser comme suit :

● Paniers du Mardi 7 avril : livraison à partir de

● 13h30

● Paniers du Mercredi/ Jeudi/Vendredi : pas de changement



Recettes

Gratin de côté de bettes



Pour réaliser ce gratin de côtes de bettes, préparez une botte de bettes (environ 400 à 600 g) en séparant les côtes et les feuilles, puis en les coupant en morceaux. Plongez-les ensuite dans une casserole

d'eau salée portée à ébullition et faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes avant de bien les égoutter.

Pendant ce temps, préparez une béchamel en faisant fondre 40 g de beurre (ou un peu d'huile), puis en ajoutant 40 g de farine que l'on mélange pendant une minute. Versez ensuite 50 cl de lait progressivement tout en fouettant jusqu'à obtenir une sauce épaisse et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Mélangez ensuite les côtes de bettes avec la béchamel, puis on verse le tout dans un plat à gratin. Vous pouvez ajouter un peu de fromage râpé sur le dessus pour plus de gourmandise. Enfin, enfournez à 180°C pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré, avec une option de quelques minutes sous le grill pour une belle croûte.