

L'HEBDO

Semaine 18
du 27 au 30 avril 2026



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



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

Oignons cébette

L'oignon cébette, aussi appelé oignon nouveau, est un légume de saison apprécié pour sa saveur douce et légèrement sucrée. Contrairement à l'oignon classique, il se consomme entièrement, du bulbe jusqu'aux tiges vertes.

Peu calorique, il est intéressant dans une alimentation équilibrée. Il apporte de la vitamine C, qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, ainsi que de la vitamine B9 (acide folique), essentielle au renouvellement cellulaire.

Le cébette contient également des antioxydants, qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré. Comme tous les oignons, il renferme des composés soufrés, reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

Il est aussi une source de fibres, favorisant une bonne digestion et le confort intestinal.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Côtes de bette	300g	1.14€	500g	1.90€	500g	1.90€	2 jours au frigo
Lentilles	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	Selon étiquette sur le paquet
Chou chinois	1 pièce	3.10€	1 pièce	3.10€	1 pièce	3.10€	5 jours au frigo
Oignon cébette	1 botte	2.10€	1 botte	2.10€	1 botte	2.10€	2 à 3 jours au frigo
Poireaux	-	-	450g	1.21€	400g	1.08€	4 jours au frigo
Pois mange tout	-	-	-	-	310g	3.72€	2 jours au frigo
Radis bottes	-	-	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	2 à 3 jours au frigo
TOTAL		9.84€		13.52€		17.10€	



Vente de plants :

Retour sur la première journée de vente de plants ce Samedi 25 avril

Quelle belle façon de commencer! Le soleil était au rdv, et vous aussi.

Beaucoup de passage, de beaux échanges, et surtout plein de bonne humeur toute la journée.

Merci à tous ceux qui sont venus nous voir, discuter et choisir leur petits trésors verts.

On est ravi de ce joli démarrage...et ce n'est que le début.

Suite de la vente de plants les :

mercredi 29 avril,
samedi 2 mai,
mercredi 6 mai.



Vous pouvez toujours passer vos pré-commandes 48H à l'avance !

La liste de plants est disponible sur notre site internet / Facebook et Instagram

[Liste plants jardins d'idees 2026.pdf](#)

Toutes les commandes devront être récupérées sur place aux horaires indiquées, tout est indiqué sur la liste des plants.

Nous ne livrerons pas sur les points de dépôts (pour des raisons de conditions de transport).



Ponts de mai :

Organisation des livraisons

Nous n'annulons aucune livraison, les livraisons sont toujours décalées

- Paniers des mardis, mercredis : pas de changement
- Paniers des vendredis 1er et 8 mai : livrés le jeudi après-midi de la même semaine
- Paniers du jeudi 14 mai : livrés le mercredi après-midi de la même semaine

Si vous êtes absents ou que les dates ne conviennent pas, pensez à annuler votre panier. Vous pouvez également doubler les paniers les semaines suivantes



Recettes

Wok de chou chinois sauté aux noisettes et sésame

Détachez les feuilles du chou, lavez-les et coupez-les en lamelles.

Émincez l'ail et le gingembre très finement. Concassez les noisettes. Placez les graines de sésame dans une poêle, à sec, et faites chauffer à feu moyen pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles sautent dans la poêle.

Dans un wok, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile (moitié olive, moitié sésame). Faites cuire à feu moyen l'ail et le gingembre pendant 1 minute puis ajoutez les noisettes. Laissez cuire 1 minute supplémentaire puis ajoutez le chou chinois. Couvrez avec la sauce soja, mélangez et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 30 minutes. En fin de cuisson, ajoutez les graines de sésame torréfiées et couvrez de coriandre fraîche ciselée

