

L'HEBDO

Semaine 19
du 4 mai au 8 mai 2026

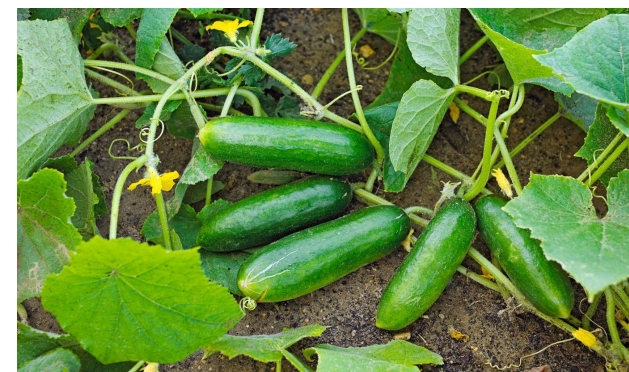


Mercredi : de 9h à 12h30
Vendredi : de 9h à 12h
Samedi : de 9h à 12h



Le concombre, fraîcheur et légèreté !

Riche en eau (environ 95%), le concombre est l'allié idéal pour s'hydrater tout en douceur. Peu calorique et très digeste, il apporte une vraie sensation de fraîcheur, parfaite pour les beaux jours qui reviennent.



Un légume bon pour le corps

Le concombre contient des vitamines et des minéraux, notamment du potassium, ainsi que des antioxydants. Il contribue à une bonne hydratation, soutient la digestion et participe au bien-être de la peau.

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 |
|-----------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|---|
| Carottes fânes | 1 | 2.95€ | 1 | 2.95€ | 1 | 2.95€ | 1 semaine au frigo |
| Cotes de bettes | 400g | 1.52€ | 500g | 1.90€ | 600g | 2.28€ | 1 semaine au frigo |
| Radis botte | 1 | 1.70€ | 1 | 1.70€ | 1 | 1.70€ | 1 semaine au frigo, pour une meilleure conservation coupez les fânes! |
| Cresson | 170g | 0.68€ | 150g | 0.60€ | 200g | 0.80€ | 2 à 3 jours au frigo |
| Concombre | 1 | 2.15€ | 1 | 2.15€ | 1 | 2.15€ | Quelques jours au frigo |
| Pois mange tout | - | | 350g | 4.20€ | 500g | 6.00€ | 3 à 5 jours au frigo |
| Oignons rouge | - | | | | 400g | 1.12€ | 1 semaine au frigo |
| TOTAL | | 9.00€ | | 13.50€ | | 17.00€ | |



Vente de plants :

Dernière chance pour vos plants !

C'est le moment ou jamais de venir chercher vos plants de légumes bio, ils sont magnifiques et prêts à rejoindre vos jardins !

Nous vous accueillons encore le :

mercredi 6 mai
De 9h00 à 17h00



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).



Nouvelles des jardins :

Au jardin, ça bouge!

Nous avons pris un petit pari cette année en semant nos premiers haricots en plein champ.

Traditionnellement, on attend les Saintes-Glaces, mais nous avons choisi d'anticiper légèrement pour vous permettre d'en profiter plus tôt.

Un petit risque, oui, mais à quelques jours près, on s'est dit que ça valait le coup de tenter l'aventure !

Côté plantations, les choux kale ont également rejoint l'extérieur. L'an dernier, ils vous avaient régalez tant par leur beauté que par leur goût, alors nous avons décidé de voir plus grand : cette saison, on en plante encore plus.



L'objectif ? Vous offrir de belles petites feuilles fraîches dès le printemps!

Ponts de mai : Organisation des livraisons

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

- Paniers des mardis, mercredis : pas de changement
- Paniers du vendredi 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

Tarte légère au chèvre et au concombre

Ingrédients

- 1 concombre
- 3 œufs
- 0.25l de lait
- 4 tranches de fromage de chèvre
- 10 cm de crème fraîche
- 2 c à soupe de farine



Préparation

Préchauffez le four à 180° (th.6).

Pelez le concombre et faites-le dégorger avec du sel dans une passoire puis coupez-le en rondelles.

Dans un saladier, mélangez le lait, la farine, la crème fraîche et les œufs. Versez l'appareil dans un moule à tarte. Incorporez délicatement les rondelles de concombres et les dés de chèvre.

Enfournez pendant 20 min. Accompagnez-la de mesclun et régalez-vous.