

L'HEBDO

Semaine 21
du 18 au 22 mai 2026



Nos marchés sur site

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



Votre panier



Zoom sur le chou pointu !



Le chou pointu est également connu sous le nom de chou cône, chéri, pain de sucre ou chou nouveau.

Sa forme est effilée, il possède de grandes feuilles délicates dont la couleur varie du jaunâtre au bleu-vert et appartient à la famille du chou blanc. Son goût est moins prononcé et plus délicat que le chou blanc commun.

On le récolte au printemps et en été. Riche en fibres et en vitamine C, son goût délicat fait des merveilles dans de nombreuses recettes. On peut consommer le chou pointu aussi bien cru que cuit.

Dans une tarte, un cake ou en accompagnement de viandes et de poissons, découvrez vite ce chou à la drôle de forme !

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Chou pointu	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	1 semaine au frigo
Carottes botte	1 pièce	2.95€	-	-			2 à 3 jours au frigo sans les fanes
Navets nouveaux	-	-	1 pièce	4.30€	1 pièce	4.30€	2 à 3 jours au frigo sans les fanes
Fraises	-	-	-	-	1 pièce	3.25€	le jour même
Pommes de terre	400g	1.08€	400g	1.08€	-	-	1 à 2 semaines au frais
Petits pois	-	-	370g	2.96€	400g	3.20€	2 jours au frigo
Courgettes					500g	2.20€	1 semaine au frigo
Radis bottes	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	2 à 3 jours au frigo sans les fanes
TOTAL		9.23€		13.54€		17.05€	

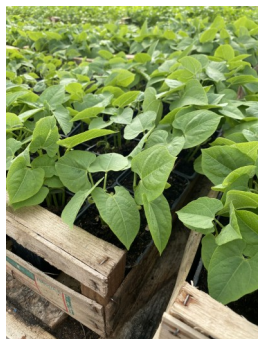


Nouvelles des jardins

Les plantations de tomates, poivrons et aubergines sont terminées, ces légumes d'été viendront alimenter vos paniers fin juin à début juillet.

Ce travail doit être fait rapidement et nécessite un savant dosage entre le temps passé aux replants sous tunnel et le travail en plein champ. En effet, si l'on tarde trop, le désherbage devient compliqué à l'extérieur. Les mauvaises herbes font de la concurrence aux plantations en les privant de luminosité et de nutriments. Elles perturbent ainsi la croissance des légumes à cause de leurs racines qui gênent le bon développement des légumes. Habituellement, le désherbage est réalisé avec un outil accroché à l'arrière du tracteur mais en raison des pluies de ces derniers jours, nous n'avons pas pu intervenir. Nous espérons que les prochaines semaines seront plus propices au désherbage et que le soleil va se montrer plus généreux.

La serre à semis, quant à elle, accueille de nouvelles petites graines : 12 000 courges ont été plantées, ainsi que des choux rouges, des betteraves Chioggia et des salades.



Activité salariés

Poste d'encadrant à pourvoir !

Nous sommes toujours à la recherche d'un encadrant maraîcher pour venir prêter main forte aux encadrants actuels pour la période estivale.

Le poste est à pourvoir dès que possible, pour un CDD jusqu'en septembre, à temps plein.

Voici quelques-unes des missions du poste :

- Organiser et mettre en œuvre des cultures sous tunnel et plein champ.
- Assurer la récolte, le tri, le nettoyage et le conditionnement des légumes.
- Animer une équipe de salariés et travailler avec eux sur le terrain.

N'hésitez pas à en parler autour de vous !



Recettes délicieuses

CHOU POINTU SAUTÉ À L'AIL ET AU SÉSAME

Coupez finement le chou en lanières. Dans une poêle chaude, faites revenir 2 gousses d'ail émincées dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 30 secondes. Ajoutez le chou et faites-le sauter à feu vif pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement tendre mais encore croquant.

Parsemez de graines de sésame torréfiées, arrosez d'une cuillère à soupe de sauce soja et servez immédiatement. Cette préparation rapide conserve toutes les qualités nutritionnelles et la texture agréable du chou pointu tout en l'agrémentant de saveurs asiatiques délicates.

CHOU POINTU AU LAIT DE COCO ET ÉPICES

Faites revenir un oignon émincé et deux gousses d'ail dans de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez une cuillère à café de cumin moulu, une de curcuma et une de curry. Incorporez votre chou coupé en lanières et faites-le revenir 2-3 minutes. Versez 400 ml de lait de coco, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre. Accompagnez ce plat de riz basmati pour un repas complet et savoureux inspiré des cuisines indiennes.

Bon appétit !