

## L'HEBDO

Semaine 22  
 du 25 au 29 mai 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](mailto:contact@jardins-idees.fr)

### Zoom sur le fenouil

Reconnaisable à son parfum anisé, le fenouil est un légume passe-partout !



Dense en nutriments, son bulbe se cuisine en effet à la fois salé et sucré.

Le fenouil est gorgé de potassium (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine). Il contient aussi de la vitamine C et de la vitamine B9 (renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes).

Ses feuilles sont riches en polyphénols, de puissants antioxydants, comparables à ceux retrouvés dans les fines herbes. Et si vous les utilisiez pour parfumer vos salades ou vos courts-bouillons ?

L'Italie est son berceau d'origine.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgettes	800g	1.76€	1kg	2.20€	1kg	2.20€	1 semaine au frigo
Fraises	-	-	-	-	500g	5.90€	Le jour même
Chou pointu	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	1 à 2 semaines au frigo
Betteraves cuites	-	-	1 pièce	1.90€	-	-	Au frigo voir date
Fenouil	-	-	400g	1.68€	400g	2.10€	2 à 3 jours au frigo
Oignons blancs	1 botte	2.10€	1 botte	2.10€	1 botte	1.90€	2 à 3 jours au frigo
Poivrons	380g	1.67€	500g	2.20€	400g	1.76€	3 à 4 jours au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.03€</b>		<b>13.58€</b>		<b>17.14€</b>	



Aujourd'hui au jardin, place à la préparation des sols pour accueillir les futures plantations de légumes d'hiver (pommes de terre, poireaux, courge).

Un important travail de désherbage est actuellement en cours afin de nettoyer les parcelles et permettre à la terre de retrouver toute sa qualité.

Avec les fortes chaleurs de ces prochains jours, l'herbe retirée peut se dégrader naturellement plus rapidement, ce qui aide à enrichir les sols avant les prochaines plantations. Cette étape demande beaucoup de travail mais elle est essentielle pour offrir de bonnes conditions de culture aux légumes qui arriveront dans les semaines à venir.

Le jardin poursuit ainsi doucement sa transformation au rythme des saisons... et malgré la chaleur, les équipes restent mobilisées pour préparer un bel espace de culture pour l'hiver.



### Plantations des pommes de terre !



### Températures

Il fait beau, il fait chaud, enfin ! Nous l'attendions tous, le soleil est enfin là mais qui dit soleil, dit adaptation du travail dans les champs pour préserver nos jardiniers. Chapeaux, casquettes sont fortement recommandés pour éviter les insulations et les coups de soleil.

Bon courage à eux !



### Smoothie fraise banane

**Ingrédients (2 à 3 pers) :** 1 banane, 500g de fraises, 2 yaourts nature et une càs de sucre. (facultatif).

**Préparation :** Enlevez la peau des bananes. Lavez les fraises et ôtez la partie verte. Coupez les fruits en morceaux. Mixez les fruits avec les autres ingrédients. Versez-les dans un joli verre. Servez frais en dessert.



### Röstis de fenouil au fromage persillé

**Ingrédients (4 pers) :** 800 g de bulbes de fenouil avec les fanes, 2 oignons, 2 oranges, 2 brins de mélisse, 1 c. à soupe de jus de citron, 2 œufs, 150 g de fromage à pâte persillée, 120 g de flocons de sarrasin, 1 càs d'huile de tournesol, sel, poivre.

Lavez le fenouil, coupez les fanes et réservez-les. Coupez les bulbes en quartiers et retirez leur trognon. Émincez-les en fines lanières. Pelez et émincez les oignons. Ajoutez-les au fenouil. Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et mélangez le tout. Émiettez le fromage et ajoutez-en un tiers au mélange fenouil-oignon. Pressez les 2 oranges. Mélangez le reste du fromage et le jus d'orange. Poivrez. Hachez finement les feuilles de mélisse et ajoutez-les au mélange fromage. Réservez. Ajoutez les œufs et les flocons de sarrasin au mélange fenouil-oignon. Salez, poivrez et mélangez. Laissez reposer 10 min. et remuez de nouveau. Préchauffez le four à 180°C. Avec la pâte, formez des röstis de 8 cm de diamètre environ. Dans une poêle, sur feu moyen, faites chauffer l'huile de tournesol et faites frire les röstis des deux côtés. Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 6 min. Servez avec les fanes de fenouil et la sauce fromage.