

les jardins  
**d'IDÉES**  
atelier et chantier d'insertion

## L'HEBDO

**Semaine 24**  
**du 8 au 12 juin 2026**



Cofinancé  
par l'Union  
européenne



Pays de  
**Montbéliard**  
AGGLOMÉRATION

*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)

## Hum des petits pois !

Les petits pois sont généralement consommés frais, extraits de leurs gousses. Ils peuvent aussi être consommés comme légumes verts à non maturité sous forme de gousses, ce sont alors des pois mangetouts. Et ils peuvent également être consommés lorsque les graines sont récoltées sèches à leur maturité et sont alors appelées pois cassés. Récoltés et consommés jeunes, ce sont des légumes verts. Récoltés et consommés plus tardivement, ce sont des féculents.

Les petits pois sont plus énergétiques (81 kcal/100 g) que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres, composées en majorité d'hémicelluloses lorsqu'ils sont jeunes. Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C.

C'est un plaisir de les écosser avec les enfants !



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carottes	-	-	500g	1.40€	820g	2.30€	1 semaine au frigo sans les fanes
Courgettes	700g	1.54€	550g	1.21€	800g	1.76€	3 à 4 jours
Concombre long	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	2 à 3 jours au frigo
Haricots verts	-	-	420g	3.15€	500g	3.75€	2 jours au frigo
Petits pois	450g	3.60€	450g	3.60€	500g	4.00€	2 jours au frigo sans les cosses
Pommes de terre	800g	2.16€	-	-	-	-	1 semaine au frais
Rhubarbe	-	-	500g	2.50€	700g	3.50€	3 à 4 jours au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.00€</b>		<b>13.56€</b>		<b>17.01€</b>	



La météo de ces dernières semaines nous demande une grande adaptation, entre les très grosses chaleurs et les refroidissements.

Anticiper la composition des paniers et la maturité des légumes n'est pas chose facile. Nous tentons de nous adapter au quotidien pour vous proposer une composition de panier satisfaisante.

Avec les nombreux jours fériés qui se sont invités dans nos calendriers, nous faisons au mieux pour gérer le ruch de printemps : finir les gros chantiers de plantations et organiser des équipes de récolte de plus en plus conséquentes.

Les poireaux vont quitter la pépinière pour être replantés en plein champ, ce chantier va durer une quinzaine de jours et devrait fournir un hectare de culture qui servira à alimenter les paniers de l'automne prochain.



## Activité salariées



Nous avons accueillis 2 nouvelles salariées en parcouru la semaine dernière, Vanessa et Mallory. Nous leur souhaitons la bienvenue, ainsi qu'une bonne intégration au sein de l'équipe.



## Recettes de saison



**Risotto aux petits pois et au parmesan**

**Temps de préparation :** 15 minutes - **Temps de cuisson :** 20 minutes

**Ingédients (4 pers) :** 300g de riz à risotto, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 140 g de petits pois, 1,5 litre de bouillon de légumes ou volailles maison ou reconstitué avec des cubes, 50g de parmesan, 2 cuillères à soupe rases de feuilles de menthe hachées.

### Préparation :

Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Ecossez et lavez les petits pois. Dans une casserole, faites chauffer le bouillon de légumes à petite ébullition.

Versez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-la chauffer. Déposez-y les dés d'oignons et faites-les revenir 2 minutes. Ajoutez ensuite le riz et faites-le cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il devienne légèrement nacré. Déglacez avec du bouillon.

Une fois qu'il est bien absorbé par le riz, ajoutez une nouvelle louche de bouillon et faites cuire à feu moyen.

Quand le bouillon est absorbé, rajouter une louche et continuez ainsi.

Au bout de 8 minutes, ajoutez les petits pois et faites encore cuire, toujours en mouillant louche par louche 10 minutes de plus. (Temps de cuisson total = 18 minutes).

Lors de la dernière minute de cuisson, ajoutez le parmesan, mélangez, et juste avant de servir ajoutez la menthe hachée.



## Recettes de saison



**Minestrone de légumes crus**

**Ingédients (4 pers) :** 1/2 concombre, 1 courgette, 1 poivron rouge ou jaune, 1 avocat, 4 petits oignons frais, 1 pomme Granny, 200g de tomates cerises, 500g de tomates bien mûres, 1 botte de coriandre, 1 gousse d'ail, 4 c. à soupe de vinaigre de Xérès, 8 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 c. à café de piment d'Espelette, sel et poivre.

### Préparation :

Plongez 2 minutes les tomates dans une grande casserole d'eau bouillante, puis refroidissez les sous l'eau froide avant de les peler et d'ôter les pépins.

Mixez avec le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, la gousse d'ail et du sel.

Lavez, puis détaillez en petits dés la courgette, le poivron, le concombre et la pomme (après les avoir épépinés) et les oignons frais.

Coupez en deux les tomates cerises, pelez et dénoyotez l'avocat, puis détaillez-le aussi en dés.

Mélangez délicatement, puis assaisonnez avec le coulis de tomate vinaigré.

Réservez au frais 1h.

Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la coriandre ciselée avant de servir nature ou avec du fromage de chèvre et quelques olives noires.