

## L'HEBDO

Semaine 25  
du 15 au 19 juin 2026



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



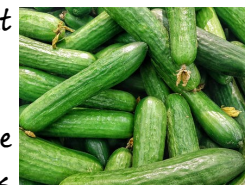
Cofinancé  
par l'Union  
européenne



Pays de  
**Montbéliard**  
AGGLOMÉRATION

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

Quand le concombre nous aura tout dit !



Légume emblématique de la belle saison et cultivé pendant les mois chauds, il s'épanouit de mai à septembre, lorsque la terre est suffisamment réchauffée pour soutenir sa croissance rapide.

Il est parfait pour les salades, les jus, les eaux aromatisées, les encas légers, les bâtonnets apéritifs et les assiettes fraîcheur.

Composé à 95 % d'eau, c'est un allié hydratation idéal dès les premiers jours chauds.

Très peu calorique : 13,6 kcal / 100 g, faible en glucides : 2,4 g / 100 g, riche en vitamines K1, C, B9, en potassium et en manganèse et est un excellent diurétique naturel.

Celui que nous cultivons aux jardins est le concombre maraîcher qui est cultivé sous serre. C'est aussi le plus courant qui mesure environ 20 à 25 cm, sa peau est lisse, sa chair claire et croquante.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Betteraves cuites	-	-	-	-	1 pièce	1.90€	Voir date sur le paquet
Betteraves rouges	750g	2.33€	-	-	-	-	5 jours au frigo
Carottes	-	-	-	-	700g	1.96€	1 semaine au frigo sans les fanes
Courgettes	700g	1.54€	700g	1.54€	700g	1.54€	3 à 4 jours
Concombre long	1 pièce	1.70€	2 pièces	3.40€	1 pièce	1.70€	2 à 3 jours au frigo
Chou pointu	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	1 pièce	3.50€	5 jours au frigo
Haricots verts	-	-	-	-	630g	4.73€	2 jours au frigo
Cotes de bette	-	-	600g	2.28€	-	-	1 à 2 jours au frigo
Patate douce	-	-	650g	2.76€	-	-	
Salade	-	-	-	-	1 pièce	1.70€	3 jours au frigo
<b>TOTAL</b>		<b>9.07€</b>		<b>13.49€</b>		<b>17.03€</b>	



Les semis continuent, ce sont ainsi 15 000 choux qui ont été semés en motte dans la serre à semis et 15 000 choux raves qui seront ensuite replantés en plein champ et récoltés à l'automne si tout va bien pour alimenter les paniers de cet hiver.

Autre chantier titanesque, c'est celui du désherbage. Les mauvaises herbes ne sont pas si mauvaises, ces herbes spontanées qui poussent partout ne sont pas nos ennemies. Elles protègent le sol, nourrissent la biodiversité et produisent de l'humus en se décomposant. Certaines abritent même les insectes auxiliaires qui aident à contrôler les ravageurs. Cependant, laissées sans contrôle, elles étouffent les jeunes semis, concurrencent les légumes et envahissent les allées. Mais entre tout arracher et tout laisser faire, il existe un juste milieu. Au potager bio, on ne cherche pas un sol nu et stérile, mais un équilibre vivant où les herbes spontanées ont leur place... à condition de les gérer intelligemment. Là est toute la difficulté car elle croissent très vite et lorsqu'une parcelle est trop enherbée, cela nécessite une interrogation sur les autres cultures. Il arrive parfois que l'on abandonne un champ pour se concentrer sur un autre afin de ne pas mettre en péril les autres cultures et prendre du retard.

### Concombre à la crème de yaourt



Ingrédients (4 pers) : 1 concombre, 1 yaourt nature (125 g), 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à café de jus de citron, quelques feuilles de menthe fraîche ciselées ou une pincée de menthe séchée, quelques brins de ciboulette ciselée, quelques brins de persil haché, sel, poivre.

Laver le concombre puis le couper en petits dés ou en fines demi-rondelles.

Dans un saladier, mélanger le yaourt, la mayonnaise, le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajouter la menthe, la ciboulette et le persil. Incorporer les morceaux de concombre et mélanger délicatement afin de bien les enrober de sauce.

Réserver au frais jusqu'au moment du service.

Cette entrée fraîche et légère se déguste bien froide et accompagne parfaitement les repas de la semaine.

Bon appétit!

### Galettes de courgettes au parmesan

Ingrédients (4pers) : 3 courgettes moyennes, 2 œufs, 80g de parmesan râpé, 60g de farine, quelques brins de persil haché, quelques brins de ciboulette ciselée, 1 gousse d'ail hachée, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel poivre.

Laver puis râper les courgettes. Les saler légèrement et les laisser dégorger pendant 10 minutes.

Presser les courgettes râpées afin d'éliminer l'excédent d'eau. Dans un saladier, mélanger les courgettes, les œufs, le parmesan, la farine, le persil, la ciboulette et l'ail.

Assaisonner avec du sel et du poivre. Former des galettes à l'aide d'une cuillère.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuire les galettes 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir chaud accompagné d'une salade verte ou d'une sauce au yaourt aux herbes.

Une recette végétarienne croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur, idéale pour varier les menus de la semaine.

Bon appétit !

