

L'HEBDO

Semaine 26
du 22 au 26 juin 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

L'ail et ses bienfaits !

Légume condiment incontournable de la cuisine méditerranéenne, l'ail ne se contente pas de mettre du soleil dans nos assiettes !

Véritable concentré d'éléments nutritifs et de principes actifs, cette petite gousse regorge de vertus santé. Zoom sur ce bulbe à la fois délicieux et plein de ressources !

L'ail est une excellente source de vitamines B6 et C, de minéraux essentiels tels que le potassium, le calcium et le manganèse.

L'ail peut contribuer à réguler la pression artérielle, le taux de cholestérol et à prévenir l'agrégation plaquettaire, favorisant ainsi la santé cardiaque.

Ses composés soufrés et antioxydants participent au soutien des défenses naturelles et peuvent aider à lutter contre les infections bactériennes et virales.

L'ail contribue à soutenir la santé du microbiote intestinal et possède des propriétés protectrices contre certains cancers du système digestif.

Une consommation régulière d'ail est un vrai bénéfice pour la santé.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Fèves	450g	2.03€	-	-	-	-	À consommer de suite
Petits pois	-	-	400g	3.60€	450g	4.06€	2 à 3 jours au frigo
Radis botte	-	-	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 à 2 jours au frigo sans les fanes
Haricots verts	-	-	450g	3.38€	550g	4.12€	A consommer de suite
Courgette	800g	1.76€	800g	1.76€	700g	1.54€	5 à 6 jours au frigo
Concombre	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	2 à 3 jours au frigo
Ail frais	-	-	-	-	250g	2.50€	2 à 3 jours au frigo
Chou pointu	1 pièce	3.50€	-	-	-	-	5 à 6 jours au frigo
Salade	-	-	1 pièce	1.40€	1 pièce	1.40€	1 à 2 jours au frigo
TOTAL		8.99€		13.54€		17.02€	



Cette semaine, c'est parti pour être chaud... très chaud.

On s'organise aux jardins pour récolter dans les serres en début de matinée.

Après, ce n'est plus tenable...

La semaine dernière, nous avons profité du petit coup de pluie de début de semaine pour récolter l'ail en urgence car les feuilles commençaient à jaunir.

Ce chantier a nécessité un jour 1/2 de travail et mobilisé une équipe de 6 à 7 personnes. L'ail sera ensuite stocké en chambre froide éteinte avec une ventilation et la porte entrouverte pendant la journée. Les racines et les feuilles seront ensuite enlevées pour assurer une parfaite conservation jusqu'en janvier / février.

Les plus petits bulbes seront mis dans les grands paniers pour être consommés frais !

Dans les serres, ça pousse bien ! Nos plants de tomates commencent à se garnir, et avec la chaleur, pas impossible que les premières tournent assez vite au rouge !

A suivre...



Nouveaux salariés

Nous avons accueillis cette semaine 3 nouveaux salariés, Waheed, Moustafa et Charles. Ils ont reçu leurs vêtements de travail et surtout : une grande casquette qui couvre la nuque pour éviter les coups de soleil. Nous leur souhaitons une bonne intégration et bon courage avec cette chaleur.



Recettes de saison



Wrap aux légumes

Ingrédients (4 personnes): 4 tortillas, 2 carottes, 10 radis, 1 concombre, 8 feuilles de menthe, 4 cas de fromage blanc, 1 jus de citron, sel et poivre.

Pelez les carottes et le concombre, coupez-les en bâtonnets. Nettoyez les radis et coupez les en fines rondelles. Rincez et égouttez les feuilles de menthe. Mélangez le fromage blanc avec la menthe ciselée, le jus de citron, salez et poivrez.

Répartissez les légumes dans les tortillas et roulez-les sur elles-mêmes en tassant bien pour maintenir le tout serré. Coupez-en tronçons de 2 à 3 cm et piquez avec un cure dent.

Dégustez, c'est prêt !

Courgettes gratinées au parmesan

Ingrédients (4pers) : 500g à 800g de courgette, 50g de parmesan râpé, huile d'olive, miel, sel et poivre.

Préchauffer votre four à 180C°. Laver les courgettes et les couper en fines lamelles. Déposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enduire d'un peu de miel, d'huile d'olive, saler, poivrer et saupoudrer de parmesan.

Enfourner 10 à 15mn et servir aussitôt ! Cette recette fonctionne très bien également au Airfryer.



Bon appétit !

Smoothie pomme / concombre

Ingrédients (4 pers) : 1 concombre, 4 pommes verts, 1 citron et 8 feuilles de menthe fraîche.

Lavez et coupez le concombre en morceaux. Lavez, épépinez et coupez la pomme en dès. Lavez et séchez les feuilles de menthe. Rincez et pressez le citron vert.

Mettez tous les ingrédients dans un blender puis mixez.

Servez et déguster aussitôt avec quelques glaçons pour encore plus de fraîcheur.

