

L'HEBDO

Semaine 28
du 6 au 10 juillet 2026



Nos marchés sur site



Cofinancé
par l'Union
européenne



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



Votre panier



Mardi 14 juillet

La semaine prochaine, les livraisons de paniers seront décalées.

Les paniers du Mardi seront livrés lundi après-midi et seront disponibles sur vos points de dépôt vers 16h.



Attention, la fromagerie Lehmann étant fermée le lundi, les paniers de la fromagerie seront livrés mercredi matin.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
salade	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	2 jours au frigo
courgette	850g	2.00€	850g	2.00€	850g	1.99€	7 à 8 jours au frigo
aubergine	-	-	-	-	500g	2.00€	4 à 5 jours au frigo
Fèves écossées	-	-	200g	2.2€	300g	3.3€	2 jours au frigo
concombre	1 pièce	2.00€	1 pièce	2.00€	1 pièce	2.00€	3 à 4 jours au frigo
haricots	-	-	200g	1.5€	200g	1.5€	3 à 4 jours au frigo
tomate cerise	-	-	300g	1.9€	375g	2.40€	2 à 3 jours au frais
tomate	750g	3.30€	500g	2.20€	500g	2.20€	2 à 3 jours au frais
TOTAL		9.00€		13.50€		17.07€	



Culture des carottes

Quel beau légume, star de toutes les saisons et de tous les plats, qu'ils soient chauds ou froids, la carotte est présente dans de nombreuses recettes.

En terme de culture, c'est une autre histoire car c'est un légume compliqué à cultiver !

Cette chère carotte a besoin d'une terre meuble et profonde et ne doit pas rencontrer d'obstacles sur son chemin pour pousser et obtenir une belle forme oblongue mais il arrive parfois qu'elle prenne des formes originales.

Sa croissance est plus longue que les herbes qui l'entourent, ce qui nécessite un désherbage constant.

Nous avons terminé les semis qui ne pouvaient plus attendre sur les terrains du bas de l'exploitation.

Entre les fortes chaleurs et les arrosages constants pour conserver une terre aérée qui ne croute pas, il était temps.



Les oignons sont sous haute surveillance, ils ne vont pas tarder à être récoltés.

Depuis quelques années, nous cultivons des lentilles sur nos parcelles. Cette culture est particulièrement intéressante et elles ont été semées en mars. Elles arrivent presque à maturité mais elles devront attendre que le blé qui lui sert de tuteur soit prêt également pour une récolte commune.



Recettes de saison

Tarte à la tomate



Ingédients : 4 tomates charnues, 1 pâte feuilletée, 1 échalote, 1 filet d'huile d'olive, ½ bouquet de persil plat, 100g de parmesan, 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne, 1 pincée de fleur de sel, 1 tour de poivre du moulin.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (chaleur statique).

Dérouler la pâte feuilletée et la placer dans un moule à tarte. Laver les tomates, les couper en rondelles. Ciseler l'échalote et réserver. Étaler la moutarde à l'ancienne sur le fond de pâte. Recouvrir de copeaux de parmesan puis y déposer les rondelles de tomates. Saler et poivrer. Verser un filet d'huile d'olive. Enfourner 40 à 45 minutes au four à 180°C. A la sortie du four, ajouter l'échalote ciselée et le persil plat ciselé.

Servir avec une salade verte et un filet d'huile d'olive.



Curry de légumes au lait de coco



Temps de cuisson : 20 min.

Ingédients (4 pers) : 3 courgettes, 6 carottes, 10 cl de lait de coco, 3 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 oignons, 1.5 cuillères à soupe de curry, 1 cuillère à café de coriandre en poudre, 1 cuillère à café de gingembre, 1,5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Préparation :

Émincez les échalotes et les oignons, écrasez l'ail.

Épluchez les carottes. Coupez tous les légumes en morceaux et faire revenir dans l'huile chaude avec les épices, les échalotes, les oignons et l'ail.

Remuez souvent et ajouter un peu d'eau. Salez, poivrez.

Ajoutez le curry puis le lait de coco. Poursuivez la cuisson 10 min.

Les légumes doivent être cuits mais légèrement croquants.

Mélangez à la sauce, laisser sur feu doux 10 min. Servez chaud.

