

L'HEBDO

Semaine 29
du 13 au 17 juillet 2026



Notre marché sur site

Augmentation des plages horaires

Mercredi : de 9h à 16h30 (non-stop)

Vendredi : de 9h à 16h30 (non-stop)

Samedi : de 9h à 12h

Vente de légumes et de fruits



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



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

**Afin de répondre
davantage à vos besoins,**

nous vous proposons, à partir du **mercredi 15 juillet 2026,**
de nouveaux horaires d'ouverture de notre marché sur
notre site de **Bavans** :

 TOUS LES mercredis	 de 9h à 16h30 EN CONTINU
 TOUS LES vendredis	 de 9h à 16h30 EN CONTINU

NOUS CONSERVONS LES HORAIRES HABITUELS DU SAMEDI :

 Marché sur notre site de Bavans	 de 9h à 12h
 Marché de la Roselière à Montbéliard	 de 8h30 à 12h

A bientôt sur nos marchés !

 jardinsidees.cocagnebio.fr

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
salade	-	-	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	2 jours au frigo
Chou kale	-	-	-	-	290g	3.19€	2 jours au frigo
courgette	850g	1.99€	800g	1.88€	800g	1.88€	7 à 8 jours au frigo
Haricots	-	-	-	-	400g	3.00€	2 jours au frigo
aubergine	-	-	500g	2.00€	500g	2.00€	4 à 5 jours au frigo
Oignons rouges	-	-	250g	0.87€	300g	1.05€	2 jours au frigo
concombre	1 pièce	2.00€	1 pièce	2.00€	1 pièce	2.00€	3 à 4 jours au frigo
tomate cerise	450g	2.84€	450g	2.84€	-	-	2 à 3 jours au frais
tomate	500g	2.20€	500g	2.20€	500g	2.20€	2 à 3 jours au frais
TOTAL		9.04€		13.50€		17.02€	



Récolte des oignons

Les oignons jaunes ont été récoltés, on constate leur maturité quand leurs tiges sont fanées et couchées au sol. Il ne faut pas trop attendre, car plus ils sont récoltés tard plus ils sont forts en goût. Comme la terre est bien sèche en ce moment, il a été plus facile de les arracher en tirant d'un coup sec à la base du feuillage et avec une fourche-bêche pour soulever les oignons par le dessous en allant assez loin pour ne pas blesser les bulbes ! Il est nécessaire de bien les faire sécher avant de les entreposer, 2 à 3 jours sur place pour sécher au soleil, cela s'appelle le **ressuyage**. On nettoie ensuite la terre présente sur les bulbes en les frottant et on les tri.

Avant de les rentrer nous coupons les feuilles.

Les oignons sont à conserver dans un endroit sombre, sec et aéré.



Activités salariées

Cette semaine aux jardins, les salariés ont désherbé les carottes, nous vous en parlions la semaine dernière, c'est une tâche très difficile et très lente où le bout du champ paraît bien éloigné. Il était urgent d'intervenir car les herbes devenaient plus hautes que les plants et menaçaient leur croissance. C'est en cours !



Recettes de saison



Cake à la tomate et aux courgettes

Ingédients : 2 tomates, 2 cuillères à soupe de moutarde, persil, 2 courgettes, 150g de farine, 150g de jambon ou de lard, 1 dl d'huile, 1 sachet de levure, 100g de gruyère râpé, sel, poivre, 3 œufs, 125 ml de lait.

Préparation :

Faire revenir les courgettes et tomates dans une poêle pour les précuire, elles seront plus tendres, ajouter les lardons, le poivre.

Dans un saladier battre les œufs, la farine, la levure et l'huile.

Ajouter le gruyère râpé ou le comté, les courgettes, tomates et lardons ou jambon.

Remuer et ajouter le lait tiède et le persil.

Verser le tout dans un moule à cake, décorer avec du persil, un peu de gruyère ou comté.

Cuire 30 à 35 mn à four chaud (Th 6).



Recettes de saison

Soupe de courgette à la moutarde façon gaspacho

Temps de cuisson : 15 à 20 min.

Ingédients (4 pers) : 4 courgettes, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1,25 litres d'eau, sel, poivre, quelques feuilles de basilic.

Préparation :

Mettez l'eau à bouillir.

Lavez les courgettes et découpez-les en grosses tranches sans les éplucher.

Faites cuire les morceaux de courgettes dans l'eau bouillante salée 15 minutes.

En fin de cuisson, mixez.

Ajoutez la moutarde et la crème fraîche. Bien mélanger pour obtenir un velouté et laisser refroidir.

Mettre au réfrigérateur et servir froid avec le basilic.

