

L'HEBDO

Semaine 30
du 20 au 24 juillet 2026



Notre marché sur site

Mercredi : de 9h à 13h (non-stop)
Vendredi : de 9h à 13h (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



*Jusqu'à réouverture
de la route départementale 663*

nous vous proposons, à partir du **mercredi 21 juillet**
de nouveaux horaires d'ouverture de notre marché sur
notre site de **Bavans** :



TOUS LES
mercredis



de 9h à 13h
EN CONTINU



TOUS LES
vendredis



de 9h à 13h
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
Courgette	600g	1.41€	500g	1.17€	600g	1.41€	7 à 8 jours au frigo
Aubergine	-	-	-	-	500g	2.00€	2 jours au frigo
Concombre noa	500g	2.65€	500g	2.65€	620g	3.28€	2 jours au frigo
Chou kale	250g	2.75€	250g	2.75€	250g	2.75€	3 à 4 jours au frigo
Tomate	500g	2.20€	600g	2.64€	600g	2.64€	2 à 3 jours au frais
Poivron	-	-	400g	2.60€	500g	3.25€	2 à 3 jours au frais
TOTAL		9.01€		13.52€		17.04€	



Zoom sur l'aubergine

Légume méditerranéen, l'aubergine s'accorde parfaitement avec l'huile d'olive, l'ail et les herbes aromatiques : basilic, estragon, marjolaine, menthe, romarin, sarriette, thym... Pour lui éviter d'absorber trop d'huile en cours de cuisson, il est possible de la précuire à la vapeur avant de la faire sauter à la poêle ; ou encore, de la faire revenir rapidement dans un peu d'huile, puis de la mijoter avec de la tomate (qui rend beaucoup de jus et lui évite ainsi d'attacher). Il n'est pas nécessaire de peler l'aubergine pour la consommer, d'autant que ses précieux anthocyanes se concentrent dans la peau. Il est en revanche indispensable de la cuire, de façon à réduire son amertume.



Activités salariés

Le chantier des carottes n'est pas encore terminé, il suit son cours et devient interminable ! Nous espérons en venir à bout dans les prochains jours.



Recettes de saison

Bruschettas courgette et aubergine

Ingrédients : 1 aubergine, 2 courgettes, huile d'olive, sauce tomate, des tranches de pain, , emmental râpé, thym.

Préparation :

Couper l'aubergine et les 2 courgettes en tranches assez fines et faites-les revenir à la sauteuse dans l'huile d'olive.

Les égoutter un peu, sur du papier absorbant, pour enlever l'excédent d'huile.

Recouvrir les tranches de pain de sauce tomate et disposer des rondelles de légumes.

Parsemer de thym et d'emmental râpé, puis faites chauffer pendant 10 minutes à 180 °C.

Servez, accompagné d'une salade verte aux pignons de pin et avec une huile à la noisette.



Recettes de saison

Aubergines façon pizza



Ingrédients (4 pers) : 2 belles aubergines, huile d'olive, 250g de sauce tomate, 2 boules de mozzarella, herbes de Provence, sel et poivre.

Préparation :

Couper 1 à 2 aubergines en rondelles de 1 cm, les badigeonner d'huile, saler et poivrer. Les passer 15 mn au four sur une plaque de cuisson, retourner à mi-cuisson.

Au sortir du four, déposer la sauce tomate, une rondelle de mozzarella, les herbes séchées (ou tout autre ingrédient à votre goût) et repasser au four une vingtaine de minutes

Cette recette nous a été soufflée par une adhérente, merci à elle !