

les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 32
du 3 au 7 Aout 2026



BAVANS

Mercredi : de 9h à 13h (non-stop)

Vendredi : de 9h à 13h (non-stop)

Samedi : de 9h à 12h

MONTBELIARD (Roselière)

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



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 9h à 12h

A bientôt sur nos marchés !

 jardinsidees.cocagnebio.fr



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Courgette	550g	1.29€	800g	1.88€	700g	1.64€	4 à 5 jours au frigo
Aubergine	-	-	-	-	500g	2.00€	2 à 3 jours au frigo
Radis roses	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	2 jours au frigo sans les fanes
Betterave Chioggia	-	-	-	-	450g	1.71€	6 à 7 jours au frigo
Haricot vert	300g	2.25€	400g	3.00€	400g	3.00€	2 jours au frigo
Tomate cerise	250g	1.58€	250g	1.58€	250g	1.58€	2 jours au frais
Tomate	500g	2.20€	500g	2.20€	500g	2.20€	2 à 3 jours au frais
Concombre Noa	-	-	600g	3.18€	600g	3.18€	4 à 5 jours au frigo
TOTAL		9.00€		13.50€		17.02€	



Infos jardins

En raison des fortes chaleurs et des restrictions d'arrosage entre 8 h et 20 h, le repiquage des plants est actuellement interrompu.

Alain, notre agent de maintenance et responsable de l'irrigation, a modifié ses horaires afin d'être présent dès 6 h du matin pour assurer l'arrosage.

Les plants de côtes de bette et de betteraves attendent d'être repiqués. Il ne faut cependant pas attendre trop longtemps.

Les semis de radis noirs et de navets sont également en attente. La date butoire théorique est fixée à la mi-août, mais, d'après notre expérience, ils devraient idéalement être réalisés avant la fin du mois de juillet.

Dans les champs du haut, qui ne sont pas irrigués, les navets et les radis noirs poussent généralement bien dans des conditions normales mais nous allons devoir réaliser les plantations sur les parcelles du bas afin de faciliter l'arrosage, mais le sol y est moins adapté à ces cultures. Il est donc préférable de patienter et de suivre attentivement les prévisions météorologiques.

À la suite des attaques d'oiseaux sur les semis, la solution la plus adaptée consiste à les couvrir. Les protections doivent être retirées au moment de l'arrosage, puis remises immédiatement après afin d'éviter de nouvelles dégradations.

Une surveillance régulière des parcelles est également nécessaire pour vérifier l'état des semis et s'assurer que les protections restent correctement installées.

Actuellement, cette mesure concerne principalement les semis d'épinards et de salades.



Activités salariés



Nonny, notre vendeur, a trouvé un emploi dans la grande distribution.

Khalid (ouvrier polyvalent), quitte également son poste pour travailler dans une boucherie. Toutes nos félicitations à Nonny et Khalid pour leurs nouveaux projets professionnels ! Nous leur souhaitons beaucoup de réussite, d'épanouissement et un très bel avenir dans leurs nouvelles fonctions.



Recettes de saison

Poêlée de courgettes et tomates

Une recette simple, rapide et idéale avec les légumes du moment. La courgette et la tomate sont bien de saison en été. **Ingédients pour 4 personnes :**

3 courgettes
4 tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Herbes de Provence ou basilic
Sel et poivre
Facultatif : parmesan ou fromage râpé



Préparation :

Lavez les légumes, puis coupez les courgettes en rondelles et les tomates en morceaux.
Émincez l'oignon et faites-le revenir avec l'huile d'olive pendant 3 minutes.
Ajoutez les courgettes et laissez cuire pendant 8 minutes.
Ajoutez les tomates, l'ail, les herbes, le sel et le poivre.
Couvrez et laissez mijoter encore 10 minutes.
Ajoutez un peu de parmesan ou de fromage râpé avant de servir.
Cette poêlée peut être servie avec du riz, des pâtes, des œufs ou une viande grillée.



Recettes de saison

Gaspatcho express tomate concombre et poivron

Une boisson fraîche, simple et idéale pour l'été.

Ingédients pour 4 verres :

4 tomates bien mûres
½ concombre
½ poivron rouge
½ gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron
Quelques feuilles de basilic
Sel et poivre
Quelques glaçons ou un peu d'eau fraîche



Préparation :

Lavez les légumes et coupez-les en morceaux.
Placez-les dans un mixeur avec l'ail, l'huile d'olive, le citron et le basilic.
Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
Ajoutez un peu d'eau fraîche si la boisson est trop épaisse.
Salez, poivrez et placez au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
Servez très frais, avec quelques glaçons.
Vous pouvez filtrer la préparation avec une passoire fine pour obtenir une boisson plus fluide.