

L'HEBDO

Semaine 39
du 21 au 25 septembre 2026



BAVANS

Mercredi : de 9h à 13h (non-stop)

Vendredi : de 9h à 13h (non-stop)



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



Votre panier



Evolution des tarifs

Afin de continuer à vous proposer des paniers généreux, équilibrés et composés de produits biologiques de qualité, nos tarifs évolueront à partir du début du mois de septembre.

Cette évolution nous permet de maintenir un bon rapport qualité-prix, tout en rémunérant justement le travail de nos maraîchers et maraîchères. Elle contribue également au développement durable de notre production et à l'accompagnement des personnes engagées dans un parcours de retour à l'emploi.

Nos nouveaux tarifs :

Petit panier : 10 € / Panier moyen : 15,50 € / Grand panier : 19,50 €

Nous vous remercions chaleureusement pour votre confiance et votre fidélité.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Haricot beurre	400g	6.00€	400g	6.00€	400g	6.00€	2 jours au frigo
Cresson	100g	0.40€	100g	0.40€	100g	0.40€	2 jours au frigo
Potimarron	800g	2.80€	1kg	3.50€	900g	3.15€	2 à 3 semaines au frais
Pommes de terre	300g	0.81€	570g	1.12€	400g	1.12€	2 à 3 semaines au frais
Tomate cerise	-	-	400g	2.96€	200g	1.48€	2 à 3 jours au frigo
Chou kale	-	-	100g	1.10€	100g	1.10€	2 à 3 jours au frigo
Chou chinois	-	-	-	-	1 pièce	4.68€	5 à 6 jours au frigo
Courgette	-	-	-	-	600g	1.56€	4 à 5 au frigo
TOTAL		10.01€		15.50€		19.49€	



Zoom sur la récolte des pommes de terre

La semaine passée, ce sont les pommes de terre tardives qui ont été récoltées sur les terrains du haut.

Ces tubercules, destinés à la conservation, sont récoltés lorsque les tiges et les feuilles commencent à jaunir et à se dessécher.

La météo de ces derniers jours a été idéale pour cette tâche, car la récolte par temps sec est importante pour la conservation.

Elles seront dans les prochains paniers en roulement suivant les formules (petit, moyen ou grand).



RECHERCHE BÉNÉVOLES

Comme vous le savez très certainement, les Jardins d'IDÉES font partis du réseau des Jardins de Cocagne. Grâce à leur soutien, dans un esprit de partage, de droit à l'accès à une alimentation saine et équilibrée, nous organisons tous les mardis midi, un repas partagé entre les salariés en insertion, les encadrants, et parfois des personnes extérieures. Dans l'optique de créer une synergie, du lien social, la préparation est réalisée par un(e) bénévole avec 1 ou 2 personnes salariés en insertion.

Depuis de nombreuses années, Maria, notre bénévole, cuisinait les mardis matin dans nos locaux des bons gratins, soupes, ratatouilles etc ... avec nos légumes du jardin et du moment... Le temps est venu de la relayer et c'est un grand MERCI que nous lui adressons pour ses heures passées.

Vous l'aurez compris, nous cherchons quelqu'un pour lui succéder et information importante : il est inutile d'être un grand chef étoilé ! L'idée principale de cette action est de démontrer que l'on peut cuisiner simple et bon.

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements 03.81.92.61.80



Potimarron farci

Ingrédients : 1 potimarron, 100g d'allumettes de lardon fumé, 150g de champignons de Paris, 2 oignons, 100g de gruyère râpé, 10cl de crème liquide, sel, poivre, ciboulette, 1 càs d'huile d'olive.

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Lavez le potimarron, découpez un chapeau puis évidez l'intérieur à la cuillère pour retirer les graines. Disposez le potimarron avec son chapeau dans un plat à four et enfournez pour 15 minutes.

Épluchez l'oignon et émincez-le. Nettoyez les champignons, coupez les pieds terreux, émincez-les en 2 ou 4 suivant leur taille.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle pour y faire fondre l'oignon émincé. Ajoutez les allumettes de lardons et les champignons, mélangez et laissez cuire sur feu vif pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la crème, la ciboulette, du sel et du poivre et poursuivez la cuisson 2 minutes.

Sortez le potimarron du four, salez et poivrez l'intérieur. Remplissez-le avec un peu du mélange précédent, ajoutez une couche de gruyère, et poursuivez ainsi jusqu'à épuisement de la garniture. Remplacez le chapeau et enfournez pour 30 à 40 min suivant la taille.

Vérifiez la cuisson, la chair du potimarron doit être tendre.