les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 43
du 19 au 23 octobre 2026

Informations octobre



Notre marché sur site

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

Les Jardins d'IDéES
5 bis rue Sous-Roches
25550 BAVANS
03 81 92 61 80

contact@jardins-idees.fr

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Mesclun	150g	1.44€	-	-	-	-	1 à 2 jours au frigo
Poivron	470g	2.39€	-	-	-	-	4 à 5 jours au frigo
Pomme de terre	700g	1.89€	700g	1.89€	650g	1.75€	10 jours au frais
Courge de Nice	600g	2.10€	600g	2.10€	600g	2.10€	2 à 3 jours au frigo
Mâche	-	-	390g	7.11€	400g	7.30€	2 jours au frigo
Tomate	300g	0.96€	300g	0.96€	400g	1.28€	2 à 3 jours au frais
Oignon	400g	1.24€	400g	1.24€	400g	1.24€	8 jours au frais
Tomate cerise	-	-	300g	2.25€	400g	3.00€	2 à 3 jours au frais
Bette	-	-	-	-	600g	2.91€	2 à 3 jours au frigo
TOTAL		10.03€		15.55€		19.59€	

Votre panier

Abonnement pain au levain 100% bio

façonné par Aux Doub'Soeur

Nous vous informons que le pain livré dans vos paniers pour les adhérents ayant souscrit à cette option augmente à partir de cette semaine.

- Meuline : 3.60€
- Graines : 4.40€
- Epeautre : 5.70€

Pour ceux qui souhaitent ajouter cette belle option à leur panier, vous pouvez nous contacter ou l'ajouter directement via votre espace adhérent.



Pays de Montbéliard Agglomération

Cofinancé par l'Union européenne

Infos jardins

Nous avons profité la semaine dernière d'un ensoleillement digne d'un printemps !

Ceci nous a permis de faire un maximum de chantiers extérieurs avant les pluies annoncées, ce dont nous n'allons pas nous plaindre car il y a toujours besoin d'eau et d'autant plus cette année.

Malgré tout, l'été se termine ! Les derniers tunnels de tomates sont encore en place et seront bientôt arrachés, comme le tunnel de poivrons pour faire de la place aux légumes d'automne à venir.



Depuis mi- août les semis sont effectués afin de pouvoir étaler les plants sur toute la saison et avoir des récoltes de manière régulière.
Sur la deuxième photo, des salariés font des semis de mâche en motte. Ces caisses seront ensuite mises dans la serre à semis pendant trois semaines pour avoir des plants à repiquer mi-novembre.



Recettes de saison

Sirop de citrouille (pumpkin spice)



Ingrédients : 100 g de purée de citrouille, 280 g de sucre en poudre, 250 g d'eau, 1/2 càc de cannelle en poudre, 1/2 càc de gingembre en poudre, 1/4 de càc de noix de muscade.

Préparation : Mettez tous les ingrédients dans une petite casserole et portez à ébullition. Versez dans un bocal stérilisé et laissez refroidir. A conserver au frigo.

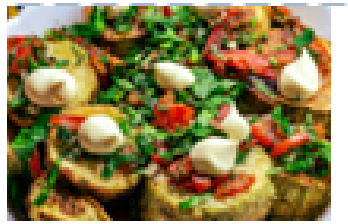
Latte à la citrouille

Ingrédients : 250 g de lait 1/2 écrémé, 2 cafés courts, 2 càs de sirop pumpkin spice, chantilly (crème entière sucrée à 10% et mise dans un siphon), cannelle en poudre pour décorer.

Préparation : Mettez la crème et le sucre dans le siphon, gazez, secouez bien et placez au frigo. Faites chauffer le lait. Réservez. Mettez le sirop de citrouille dans le verre, ajoutez les deux cafés courts, mélangez bien. Ajoutez le lait bien chaud, mélangez. Formez un beau dôme de chantilly, garnissez de cannelle en poudre et dégustez de suite.

Recettes de saison

Roulé de pomme de terre aux légumes



Ingrédients (4 personnes) :
Pour la base : 800g de pomme de terre, 2 oeufs, 100g de parmesan, 100g de mozzarella, 100g de chèvre frais, sel, poivre et muscade.
Pour la graniture : 300g de courge, 2 carottes, 1 poivron, 200g de tomates cerises, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 c.à café de thym, huile d'olive, sel et poivre.

Préparation : cuire les pommes de terre puis les écraser en purée. Ajouter les oeufs, le parmesan, la muscade, le sel et le poivre.Etaler sur une plaque rectangulaire sur environ 1 cm d'épaisseur. Précuire 20 minute à 200C°. Couper les légumes et faire revenir l'oignon, ajouter les légumes et l'ail. Ajouter les tomates cerises et faire cuire jusqu'à obtenir une garniture fondante mais assez sèche. Mélanger avec le chèvre frais et le thym et répartir la garniture sur la base de pomme de terre. Parsemez de mozzarella et rouler délicatement. Cuire à nouveau 15 à 20 mn avant de découper des tronçons d'environ 2 cm.

Servir avec une salade verte ou des mâches et une viande blanche.

Bon appétit !