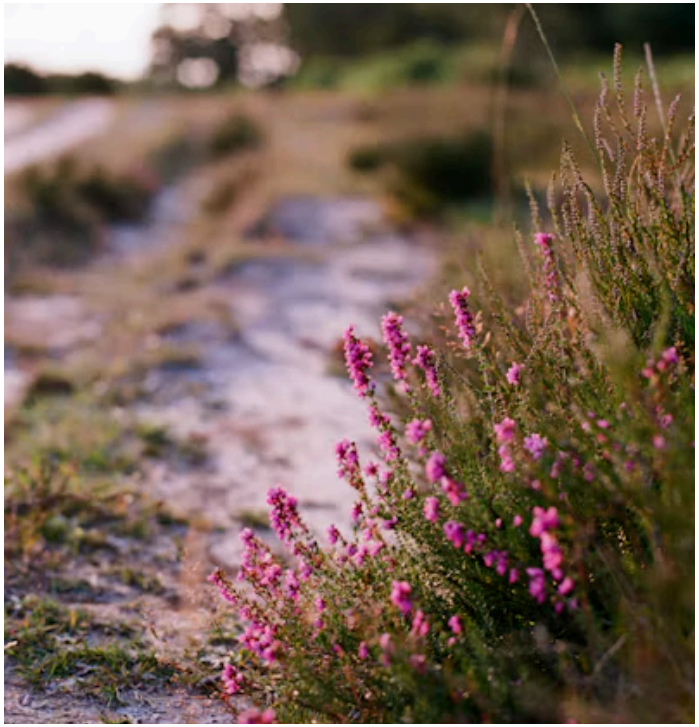
les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 44
du 26 au 30 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
Bette	650g	3.15 €	500g	2.42€	400g	1.94€	1 à 2 jours au frigo
Butternut	800g	2.40€	900g	2.70€	700g	1.20€	4 à 5 jours au frigo
Carotte	500g	1.40€	600g	1.68€	400g	1.12€	5 à 6 jours au frigo
Mâche	-	-	-	-	300g	4.64€	2 jours au frigo
Navet violet	400g	1.46€	550g	2.00€	400g	1.46€	5 à 6 jours au frigo
Pomme de terre	600g	1.62 €	600g	1.62€	500g	1.35€	8 à 10 jours au frais
Tomate cerise	-	-	-	-	300g	2.25€	2 jours au frais
Epinard	-	-	1kg	5.11€	900g	4.59€	2 jours au frigo
TOTAL		**10.03€**		**15.54€**		**19.47€**	

Votre panier

Zoom sur les carottes !

Les carottes sont riches en bêta-carotène, que l'organisme transforme en vitamine A. Elles contribuent ainsi au maintien d'une bonne vision et au bon fonctionnement du système immunitaire.
Elles apportent des fibres, du potassium et sont utiles au bon fonctionnement du transit.

Les carottes livrées dans les paniers de cette semaine sont petites, il n'est pas nécessaire de les éplucher, un simple brossage suffit et permet de garder tous les nutriments de ce délicieux légume.



Pays de Montbéliard Agglomération

Cofinancé par l'Union européenne

Infos jardins

Aux jardins cette semaine !

Les derniers tunnels de tomates ont été arrachés et le repiquage continue, cette semaine ce sont les épinards et les mâches qui ont pris place dans les tunnels.

L'équipe prépare la saison froide, les portes des tunnels qui ont été laissées ouvertes tout l'été vont être refermées pour mettre les légumes à l'abri du froid. Ainsi les carottes vont pouvoir être semées sur un lit de compost et passeront l'hiver "au chaud" pour être récoltées au printemps.

Les salades seront également semées en tunnel, nous esperons avoir une meilleure production au printemps qui remplacera la production de la saison passée qui a été particulièrement difficile.

En effet, en cette période de sécheresse, les salades ont manqué rapidement d'eau, ce qui a ralentit leur croissance et donné des feuilles plus petites, moins tendres et parfois amères.

Le manque d'humidité peut aussi favoriser la montée en graines. Un arrosage régulier au pied, de préférence le matin ou le soir, ainsi qu'un paillage permettent de conserver l'humidité du sol et d'aider les salades à mieux pousser.

Recettes de saison

Gratin de côtes de bette à la béchamel et aux champignons

Ingrédients (4 personnes) : 250g de champignons de Paris,
1 kg de côtes de bettes, 40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, 80 g de fromage râpé, sel, poivre, noix de muscade.

Préparation :
Séparez les côtes des feuilles et retirez les fils.
Coupez les côtes en tronçons, puis faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
Égouttez-les soigneusement. Nettoyez les champignons, coupez les en lamelles et faire revenir à la poele pour enlever l'eau. Réservez.
Préparez une béchamel en faisant fondre le beurre, puis ajoutez la farine.
Versez progressivement le lait en fouettant jusqu'à épaississement.
Salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.
Disposez les côtes de bette dans un plat à gratin, ajoutez les champignons, nappez de béchamel et parsemez de fromage râpé.
Faites gratiner 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
Servez chaud, en accompagnement ou en plat végétarien.



Recettes de saison

Flans de butternut (ou autre courge)



Ingrédients (4 personnes) : 500g de potimarron, 3 œufs, 10 cl de lait, 10 cl de crème fraiche, 2 cuillères à soupe de farine, de la noix de muscade, sel, poivre, eau.

Préparation :
Mettez l'eau à bouillir dans une grande casserole. Epluchez le potimarron, retirez les graines et coupez la chair en morceaux.
Mettez à cuire 15 minutes dans l'eau bouillante. Préchauffez le four à 180°C. Bien égouttez le potimarron et écrasez à la fourchette.
Dans un bol, mélangez les œufs, la crème et le lait.
Assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade.
Ajoutez peu à peu la purée de potimarron. Ajoutez la farine et mélangez le tout.
Versez la préparation dans des ramequins ou un moule à muffins et mettez au four 20 minutes.
Servez en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.