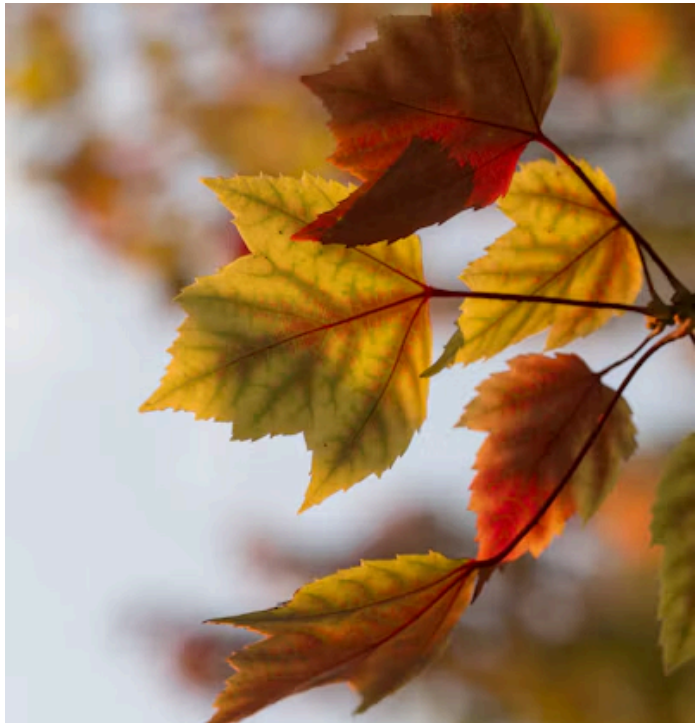
les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

# L'HEBDO

**Semaine 45**
**du 2 au 6 novembre 2026**

## Informations novembre



## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Courge musquée | 700g | 2.03€ | 700g | 2.03€ | 900g | 2.61€ | 3 à 4 jours au frigo |
| Epinard | 600g | 3.06€ | 800g | 4.08€ | 1kg | 5.11€ | 2 jours au frigo |
| Carotte | - | - | - | - | 500g | 1.40€ | 5 à 6 jours au frigo |
| Cresson | - | - | 300g | 1.20€ | 300g | 1.20€ | 2 jours au frigo |
| Pomme de terre | 600g | 1.62€ | 750g | 2.02€ | 950g | 2.56€ | 8 à 10 jours au frais |
| Bette | - | - | 600g | 2.91€ | 600g | 2.91€ | 2 à 3 jours au frigo |
| Radis long | 500g | 2.07€ | 500g | 2.07€ | 600g | 2.49€ | 2 à 3 jours au frigo |
| Oignon | 400g | 1.24€ | 375g | 1.16€ | 400g | 1.24€ | 10 jours au frais |
| | | | | | | | |
| **TOTAL** | | **10.03€** | | **15.49€** | | **19.53€** | |

## Votre panier

**Le pére Noel prépare sa hotte !**

Les fêtes de fin d'année approchent et comme elles vont arriver trés vite, nous anticipons !

Pensez à offrir à vos proches un abonnement découverte aux paniers de légumes :

- petit , moyen ou grand panier,

Une belle idée cadeau !

Contactez nous pour plus de renseignements.




Pays de Montbéliard Agglomération

Cofinancé par l'Union européenne

# Infos jardins

## Livraison du 11 novembre reportée au mardi 10 aprés-midi

**Le mercredi 11 novembre étant férié, les livraisons du mercredi auront lieu le mardi aprés-midi dans vos points de dépôts habituels.**

**Nous vous remercions d'en prendre note.**



## Aux jardins cette semaine !

Les températures continuent de descendre la nuit mais la belle arrière saison a permis aux cultures de reprendre des forces sans avoir d'humidité dans les serres. Les récoltes de navets et de rutabagas en plein champ sont toujours en cours.

Un gros chantier s'est invité également sur l'exploitation. Toute l'équipe s'est mobilisée pour un gros nettoyage, ainsi ce sont les abords du marché qui ont été désherbés et une taille des arbustes a été commencée.

Il y a encore du travail et ce sera désormais chaque semaine qu'un nouveau chantier aura lieu.

De nombreux aller / retour à la déchetterie vont être faits avec une reflexion sur l'évacuation des déchets (cagettes, palettes...) et l'aménagement d'un espace dédié.



# Recettes de saison

## Soupe à l'oignon



**Ingrédients (4 personnes) :** 4 gros oignons, 100g de gruyère râpé, 4 tranches de pain de campagne, 1 bouillon de volaille, 20g de beurre, 1 cuillère à soupe, sel, poivre.

**Préparation :**

Épluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles.

Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les oignons quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Saupoudrez les oignons de farine, mélangez et laissez cuire 30 sec.

Versez la soupe dans 4 bols individuels passant au four.

Disposez les tranches de pain de campagne sur la soupe, parsemez de gruyère râpé et passez sous le grill quelques min.

Servez immédiatement et régalez-vous !



# Recettes de saison

## Tarte chèvre - épinards



**Ingrédients (4 personnes) :** 1 rouleau de pâte feuilletée, 400g d'épinards, 3 oeufs, 10cl de lait écrèmé, 20cl de crème liquide, 1 bûche de chèvre, 30g de beurre doux, , sel et poivre.

**Préparation :**
Laver les épinards, les essorer et enlever les tiges en tirant dessus.

Mettre le beurre dans une grande sauteuse chaude. Lorsqu'il est mousseux, faire tomber les épinards et laisser cuire doucement pendant 2 min. Les égoutter ensuite soigneusement.

Étaler la pâte feuilletée dans un moule puis la cuire légèrement à blanc (10 min).
Couper le fromage en tranches.

Dans un bol, mélanger les oeufs avec la crème et le lait. Assaisonner le tout de sel fin et de poivre du moulin. Répartir les épinards sur le fond de tarte puis verser le mélange oeufs-crème par-dessus. Ajouter ensuite les tranches de fromage de chèvre.

Enfourner pendant 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.