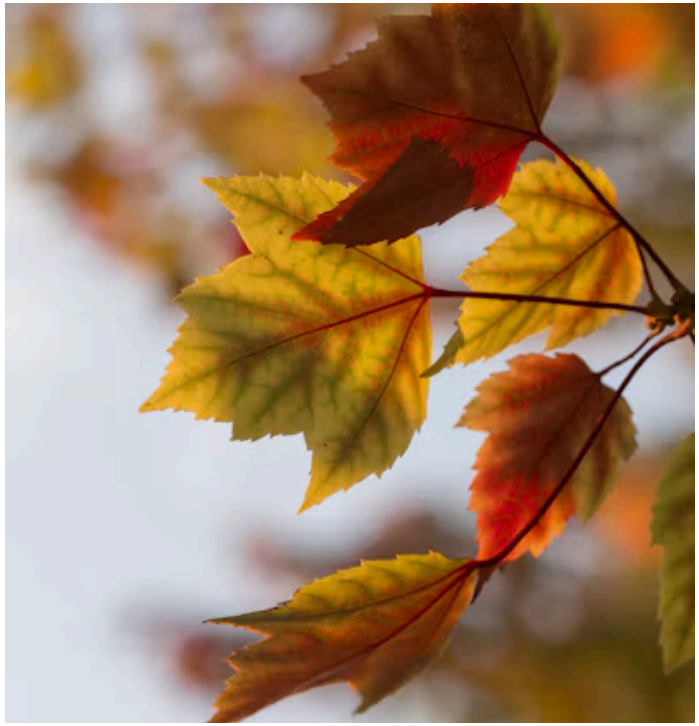
les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 46
du 9 au 13 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
Chou chinois	1 pièce	4.68€	1 pièce	4.68€	1 pièce	4.68€	5 à 6 jours au frigo
Potimarron	700g	1.29€	1.2kg	2.22€	-	-	10 jours au frais
Rutabaga	600g	2.56€	1.1kg	4.69€	1.1kg	4.69€	4 à 5 jours au frigo
Radis long rose	350g	1.45€	350g	1.45€	400g	1.66€	2 à 3 jours au frigo
Carotte	-	-	400g	1.09€	350g	0.95€	5 à 6 jours au frais
Bette	-	-	-	-	500g	2.42€	2 jours au frigo
Panais	-	-	300g	1.37€	500g	2.29€	2 à 3 jours au frigo
TOTAL		**9.99€**		**15.52€**		**19.49€**	

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.



Lorsque l'on est enfant les jours fériés c'est un peu les vacances ! Lorsqu'on travaille les jours fériés peuvent bousculer l'organisation !

C'est un peu notre cas aux Jardins en ce mois de novembre, nous vous remercions de votre compréhension pour les décalages d'heures et de jours de livraison des paniers.

Le froid arrive !

Les serres protègent nos cultures du froid et des intempéries et créent des conditions de culture maîtrisées. Comme le reste de nos équipements, elles doivent être régulièrement entretenues.
Avant l'arrivée des grands froids tout, il faut s'assurer de l'étanchéité des serres, réparer les trous s'il y en a dans les bâches, vérifier l'état des piquets, remettre en ordre les portes.

Le chantier d'hivernage des serres a donc continué cette semaine pour assurer la culture des légumes

Recettes de saison

Wok de chou chinois sauté aux noisettes et au sésame

Ingrédients (4 personnes) : 1 chou chinois, 3 cm de gingembre frais, 1 gousse d'ail, 1 poignée de noisettes, 4 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de graines de sésame, 1 petit bouquet de coriandre fraîche, huile d'olive, huile de sésame.

Préparation :
Détachez les feuilles du chou, lavez-les et coupez-les en lamelles.
Émincez l'ail et le gingembre très finement.
Concassez les noisettes.
Placez les graines de sésame dans une poêle, à sec, et faites chauffer à feu moyen pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles sautent dans la poêle.
Dans un wok, faites chauffer 4 c. à soupe d'huile (moitié olive, moitié sésame). Faites cuire à feu moyen l'ail et le gingembre pendant 1 minute puis ajoutez les noisettes.
Laissez cuire 1 minute supplémentaire puis ajoutez le chou chinois. Couvrez avec la sauce soja, mélangez et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 30 minutes.
En fin de cuisson, ajoutez les graines de sésame torréfiées et couvrez de coriandre fraiche ciselée avant de servir bien chaud.



Recettes de saison

Potatoes de rutabaga



Ingrédients (4 personnes) : 80g de rutabagas, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café de curry en poudre, 1 cuil. à café de grains de fenouil, sel et poivre.

Préparation :
Préchauffez le four à 180°C (th.6).
Brossez les rutabagas sous l'eau fraîche, séchez-les et coupez-les en petits quartiers.
Déposez-les dans un saladier, salez, poivrez, parsemez de curry, les grains de fenouil, arrosez d'huile et mélangez.
Répartissez les rutabagas sur une plaque à pâtisserie anti-adhésive recouverte d'un papier cuisson.
Enfournez et laissez cuire 30 min environ en mélangeant de temps en temps.
Servez dès la sortie du four.