

L'HEBDO

Semaine 40
du 28 septembre au 2 octobre 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
contact@jardins-idees.fr



Votre panier



Zoom sur le cresson !

Vous avez pu trouver dans les paniers de la semaine dernière du cresson alénois. Nous souhaitons revenir sur ce produit parfois méconnu qui demandait une information supplémentaire.

Il existe 2 variétés de cresson toutes deux riches en bêta carotène :

- le cresson alénois, qui se consomme en jeunes pousses ou sous forme de condiment et cultivé en terre.

- le cresson de fontaine, qui se consomme à maturité, plus piquant avec des feuilles vert foncé et qui est cultivé en cours d'eau.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carottes	300g	0.85€	300g	0.85€	300g	0.85€	1 semaine au frigo
Haricots beurre	270g	4.05€	400g	6.00€	400g	6.00€	1 à 2 jours au frigo
Courge musquée	400g	1.16€	600g	1.73€	600g	1.74€	2 à 3 jours au frigo
Radis roses	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 à 2 jours au frigo sans les fanes
Tomates	-	-	400g	1.28€	700g	2.24€	2 à 3 jours au frais
Aubergines	-	-	-	-	700g	2.80€	2 à 3 jours au frigo
Tomates cerises	300g	2.25€	300g	2.25€	-	-	2 à 3 jours au frais
Oignons jaunes	-	-	550g	1.70€	550g	1.70€	
Poivron vert	-	-	-	-	500g	2.55€	3 à 4 jours au frigo
TOTAL		10.00€		15.52€		19.58€	



La récolte des courges

En ce moment, ce sont les courges qui occupent nos jardiniers.

En effet, lorsque les lianes commencent à sécher et que les fruits apparaissent une fois les feuilles disparues, il est temps de récolter !

Ce sont donc plusieurs variétés de courge qui ont été récoltées : longue de Nice, courge spaghetti, blue ballet ou encore musquée de Provence qui alimenteront les paniers et / ou que vous pouvez retrouver à la vente sur le marché.



Soupe de carotte à l'orange

Ingédients : 300g de carottes, 300g de pommes de terre, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 orange non traitée, 1 bouillon de volaille, 2 càs d'huile de colza, sel et poivre.

Préparation :

A l'aide d'un couteau économe, prélevez le zeste de l'orange.

Pressez-la pour en extraire le jus.

Laissez dissoudre la tablette de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante.

Pelez les carottes, les pommes de terre et les oignons, émincez-les.

Pelez l'ail, éliminez le germe.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les légumes et l'ail.

Laissez cuire 10 min sans colorer, en mélangeant souvent.

Versez le bouillon et le jus de l'orange. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 30 min.

Emincez le zeste d'orange et faites-le cuire le même temps dans l'eau salée.

Mixez la soupe et déguster.



Blinis de potiron

Ingédients : 400g de potiron, 2 œufs, 1 yaourt nature, 75g de farine, 2 fromages de chèvre, 25g de beurre fondu, muscade, sel et poivre.

Préparation :

Couper le potiron, cuire à l'eau avec le bouillon et le réduire en purée.

Egouttez la purée. Battez les œufs, le yaourt et le beurre fondu dans un saladier.

Ajoutez la purée puis la farine, la muscade, le sel et le poivre. Laissez reposer.

Pendant ce temps, coupez les fromages de chèvre en petits dés.

Faites chauffer une poêle à blinis (ou une petite crêpière). Mettez une louche de pâte et des dés de chèvre, bien recouverts par la pâte.

Faites cuire 5 min en retournant à mi-cuisson.

Servez tout de suite, accompagné d'une salade verte bien relevée.

Bon appétit !