les jardins d'IDéES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 41

du 5 au 9 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

pays de Montbéliard AGGLOMÉRATION

Les Jardins d'IDéES

5 bis rue Sous-Roches

25550 BAVANS

03 81 92 61 80

contact@jardins-idees.fr

Votre panier

Les courges sont à l'honneur !

Cette semaine, découvrez la courge butternut. Elle a une saveur de noisette et une texture particulièrement douce et fondante. On la nomme aussi courge doubeurre ou noix de beurre qui lui vaut son nom. Elle se prête bien au velouté, qui sublime sa texture douce ou à la cuisson au four. Il faut éplucher la courge butternut avant de la faire cuire. On peut aussi récupérer ses graines et les faire dorer dans une poêle puis déglacer à la sauce soja pour une dégustation en apéritif.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Butternut	700g	2.40€	1.2kg	3.60€	1.5kg	4.50€	1 à 2 semaines au frais
Cresson	-	-	100g	0.40€	200g	0.80€	1 jour au frigo
Haricots beurre	200g	3.00€	300g	4.50€	350g	5.25€	2 à 3 jours au frigo
Radis rose	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 botte	1.70€	1 à 2 jours au frigo sans les fanes
Tomate	-	-	500g	1.60€	500g	1.60€	2 à 3 jours au frais
Tomate cerise	250g	1.88€	250g	1.88€	400g	3.00€	2 à 3 jours au frais
Pomme de terre	400g	1.08€	700g	1.89€	1kg	2.70€	6 à 8 jours au frais
TOTAL		10.06€		15.57€		19.55€	

Nouvelles des jardins



Des nouvelles de nos grenouilles !

La petite famille est toujours là et il semblerait qu'elle se plaise dans son nouvel habitat. En y regardant de plus près, ce sont des grenouilles vertes communes qui se sont installées. Elles mesurent entre 7 et 10 cm et possèdent une peau globalement lisse, de couleur vert vif à vert-jaune ou brunâtre, souvent marquée d'une ligne vertébrale plus claire et de taches noires sur le dos. L'arrière de ses cuisses est marbré de jaune vif et de noir. Contrairement aux grenouilles brunes ou aux crapauds qui vivent à terre une grande partie de l'année, la grenouille verte est strictement aquatique. Elles passent presque tout leur temps dans ou au bord immédiat de l'eau (mares, étangs, marais ensoleillés). Elles hivernent de novembre à mars dans la vase au fond de l'eau, où elles respirent uniquement par la peau et se réveillent tardivement au printemps (avril-mai) pour entamer leur période de reproduction. Les mâles possèdent deux sacs vocaux externes (blancs à gris clair) situés de chaque côté de la tête. Leur chant d'intensité moyenne comporte des modulations aux notes bien distinctes. En France, toutes les espèces du genre Pelophylax bénéficient de statuts de protection (interdiction de destruction, et réglementation stricte pour la récolte).

L'espèce est d'ailleurs classée "Quasi menacée" (NT) sur la Liste rouge nationale de l'INPN en raison de la régression des zones humides.

Nous leur souhaitons de rester le plus longtemps possible.

Recette de saison

Chou chinois sauté à l'ail et au gingembre



Un plat chinois simple et rapide, parfait pour accompagner riz, viandes ou tofu. Le chou chinois est sauté à feu vif avec de l'ail et du gingembre pour un résultat croquant, parfumé et légèrement relevé. Un plat sain et savoureux qui met en valeur la fraîcheur des légumes d'hiver tout en apportant une touche d'exotisme à la table.

Ingrédients : 1 chou chinois moyen, 2 gousses d'ail, 1 c. à c. de gingembre frais râpé, 1 c. à s. d'huile végétale, 1 c. à s. de sauce soja, 1 pincée de sel, quelques gouttes d'huile de sésame.

Préparation : Laver et couper le chou en morceaux. Émincer les gousses d'ail. Râper le gingembre frais.

Chauffer l'huile dans un wok à feu vif

Ajouter l'ail et le gingembre, faire revenir 30 secondes

Ajouter le chou chinois et faire sauter 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'il soit légèrement tendre

Arroser de sauce soja et saler légèrement

Et pour finir !

Ajouter un filet d'huile de sésame

Recette de saison

Butternut rôtie au sésame, anis, miel et pamplemousse

Ingrédients (4 personnes) : 1 butternut de taille moyenne, 1 oignon rouge, 1 pamplemousse, 1,5 c. à soupe de miel, 1 c. à café de fleur de sel, 1 c. à café de graines d'anis, 1 c. à soupe de graines de sésame, 1 c. à café de thym séché, de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, 1 gousse d'ail, du piment de Cayenne, 1 c. à café de miel pour la sauce et des graines de sésame pour la finition.

Préparation : 30 min - cuisson ½ h : Préchauffez votre four à 200°C. Coupez la butternut en deux, retirez les graines puis coupez des tranches d'1 cm. Pelez l'oignon, coupez-le en tranches d'½ cm. Dans un bol, broyez l'anis, le thym, la fleur de sel et les graines de sésame. Tapissez 2 plaques de papier cuisson puis parsemez chaque plaque avec ¼ du mélange d'épices. Répartissez les tranches de butternut sur les 2 plaques, sur une seule couche. Ajoutez l'oignon puis le reste du mélange d'épices. Ajoutez sur chaque plaque un filet d'huile d'olive, le miel et 4 cuillères à soupe de jus de pamplemousse. Enfournez pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant le jus de pamplemousse restant, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à café de miel, ¼ de la gousse d'ail pelée et râpée et un peu de piment de Cayenne. Goûtez et rectifiez si besoin. Quand la butternut est cuite, badigeonnez les tranches avec la sauce, avec un pinceau. Servez avec le restant de la sauce et des graines de sésame.

