

L'HEBDO

Semaine 16
du 14 au 17 avril 2026



« Jeunes pousses prêtes à trouver leur jardin »

Mercredi : de 9h à 12h30
Vendredi : de 9h à 12h
Samedi : de 9h à 12h



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

Carottes nouvelles !

C'est quoi une carotte nouvelle ?

C'est un légume primeur, tendre, croquant et fondant à la cuisson. Les primeurs comptent parmi les vrais plaisirs du potager au printemps.

Les carottes nouvelles sont récoltées jeunes, avant maturité complète pour une chaire douce et un goût délicatement sucré.

Patience, si tout se passe bien et que le soleil revient, elles seront dans vos paniers de la semaine prochaine.



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Epinards	400g	2.00€	500g	2.50€	700g	3.50€	2 à 3 jours au frigo
Côtes de bette	400g	1.52€	400g	1.52€	800g	3.04€	1 semaine au frigo grand max
Chou fleur	1 pièce	4.00€	1 pièce	4.00€	1 pièce	4.00€	1 semaine au frigo
Pommes de terre	600g	1.62€	900g	2.43€	1.2kg	3.24€	Plusieurs semaines au frais et à l'abri de la lumière
Poireaux	-	-	500g	1.35€	1.2kg	3.24€	1 semaine au frigo
Radis roses	-	-	1 botte	1.70€	-	-	2 à 3 jours au frigo
TOTAL		9.14€		13.50€		17.02€	



Vente de plants :

samedi 25 avril, mercredi 29 avril, samedi
2 mai et mercredi 6 mai.
mercredi 6 mai

Pensez à vos pré-commandes !

La liste de plants est disponible sur notre site

internet / Facebook et Instagram



[Liste plants jardins d'idees 2026.pdf](#)

Elle sera également en version papier dans le panier de
cette semaine.

Toutes les commandes devront être récupérées
sur place aux horaires indiquées, tout est indiqué
sur la liste des plants.

Nous ne livrerons pas sur les points de dépôts
(pour des raisons de conditions de transport).



Activité salariés



Recettes



Lasagne d'épinard à la ricotta

Pour 1 petit plat rectangulaire :

Lavez 400g d'épinard et mettez-les à cuire avec une pincée
de sel et une gousse d'ail hachée. Faites cuire 5mn à feu
moyen le temps qu'ils tombent.

Egouttez-les soigneusement et réservez.

Dans une poêle, faites revenir 2 gousses d'ail et 1 oignon
ciselé dans de l'huile d'olive. Ajoutez de la sauce tomate,
sel, poivre et une pincée de sucre pour corriger l'acidité.
Faites chauffer le temps que la sauce réduise et réservez.

Pré cuire les feuilles de lasagne pendant 3mn à l'eau
bouillante.

Dans le plat : versez un peu d'huile d'olive dans le fond du
plat et ajoutez une feuille de lasagne. Remettez un peu
d'huile et une feuille de lasagne. Versez un peu de sauce
tomate pour recouvrir la feuille, ajoutez des épinards et de
la ricotta émiettée. Répétez l'opération jusqu'à ce que le
plat soit rempli. Finissez avec 2 feuilles de lasagne et
mettez de la sauce tomate et de la mozzarella.

Enfournez pour 40mn de cuisson dans un four préchauffé
à 170°C.

Bon appétit !