

## L'HEBDO

Semaine 8 du 16 au 20 février 2026



Les jonquilles sortent de terre



**Nos marchés sur site**

**Mercredi : de 9h à 12h30**

**Vendredi : de 9h à 12h**

**Samedi : de 9h à 12h**



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](mailto:contact@jardins-idees.fr)



**Votre panier**



### FOCUS SUR LE NAVET JAUNE

Avec sa chair dorée et son goût délicatement sucré, le navet jaune réchauffe les assiettes. Variété ancienne comme le Navet Boule d'Or, il se savoure rôti, glacé ou en encore en purée.

Bourré de fibres douces, il facilite le transit et soulage les ballonnements.

Cru, il rend la digestion plus légère ; cuit, il reste très digeste.



Riche en vitamine C et en antioxydants, il soutient aussi l'immunité — un allié simple, local et plein de bienfaits.

| LEGUMES              | Petit |              | Moyen |               | Grand |               | Conseil de conservation                                      |
|----------------------|-------|--------------|-------|---------------|-------|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Maches               | 200g  | 2.00€        | 250g  | 2.50€         | 235g  | 2.35€         | 3 à 5 jours au frigo                                         |
| Carottes             | 800g  | 2.24€        | 600g  | 1.68€         | 700g  | 1.96€         | 2 semaines au frigo                                          |
| Céleri rave (France) | -     | -            | 1.4kg | 4.06€         | 1.8kg | 5.22€         |                                                              |
| Oignons jaunes       | 400g  | 1.12€        | 400g  | 1.12€         | 500g  | 1.40€         | 2 à 3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière |
| Navets jaunes        | 600g  | 1.80€        | -     | -             | -     | -             | 3 à 5 jours au frigo                                         |
| Salade               | -     | -            | 1     | 1.70€         | 1     | 1.70€         | 1 à 2 jours au frigo                                         |
| Epinards             | -     | -            | 500g  | 2.50€         | 500g  | 2.50€         | 1 à 2 jours au frigo                                         |
| Pommes de terre      | 700g  | 1.89€        | -     | -             | 700g  | 1.89€         | 2 à 3 semaines dans un endroit sec et à l'abri de la lumière |
| <b>TOTAL</b>         |       | <b>9.05€</b> |       | <b>13.56€</b> |       | <b>17.02€</b> |                                                              |

Les jardiniers s'activent en ce début de semaine et procèdent aux premiers semis d'aubergines, de poivrons et de plantes aromatiques pour la vente annuelle de plants qui aura lieu fin avril / début mai.



Les choux raves, chou chinois et oignons blancs sont au stade de repiquage pour alimenter les paniers du printemps et de début d'été.

Un gros travail d'épandage de compost est en cours pour un semis direct des poireaux en tunnel en mode pépinière, ainsi ils bénéficieront d'une terre riche en matière organique et préalablement bien ameublie.

Les semis de poireau germent en une à trois semaines à des températures comprises entre 10 et 23°C.

Ils pourront prendre des forces jusqu'en mai avant d'être replantés en plein champ et continuer leur croissance.

Avec une météo très pluvieuse, les jardins deviennent très boueux et le niveau du Doubs commence à monter. Nous subissons un début d'inondation dans la serre à semis et certains champs en bordure.



### Activité salariés

#### Taille des petits fruitiers

Les petits fruitiers commencent leur entretien, taille et désherbage.



### Recettes

#### Salade de mâches

Disposer dans un saladier, 200g de mâches lavées. Ajouter 80g de tomates cerises coupées en deux, ajouter 70g de carottes râpées, 70g de maïs égoutté et 4 œufs durs coupés en quartiers.

Préparer la sauce directement dans un bol en mélangeant, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 bonne cuillère à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, le jus d'un demi citron, puis assaisonner de sel, poivre et épices de votre choix.

Verser la sauce sur la salade au moment de servir et mélanger délicatement.

Vous pouvez ajouter une boîte de thon au naturel égoutté.



#### Céleri rave au miel

**Ingrédients (4 personnes) :** 30g de beurre, 1 cas de vinaigre de vin, 1 cas de miel, 1 céleri rave, persil haché, sel et poivre.

#### Préparation :

Eplucher le céleri rave, puis le détailler en petits cubes ou bâtonnets (comme des frites). Faire fondre le beurre dans une sauteuse, puis ajouter le céleri. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 15 min, en remuant souvent, le céleri doit dorer. Couvrir éventuellement pour accélérer la cuisson. Quand le céleri est tendre, déglacer avec le vinaigre, puis ajouter le miel. Rectifier l'assaisonnement si besoin, et servir parsemé de persil.

