

L'HEBDO

Semaine 9 du 23 au 27 février 2026



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



Votre panier



MIAM DES MACHES !

La récolte de la mâche a généralement lieu entre l'automne et la fin de l'hiver. Elle est récoltée en collet ou feuille à feuille ce qui permet de faire plusieurs récoltes sur le même plant, durant tout l'hiver. Etant cultivée sous serre : elle repoussera d'autant plus vite. Ainsi, il est possible de faire plusieurs coupes sur le même pied. Les plus grosses feuilles de mâche sont récoltées, et on change de plant pour continuer à remplir le saladier !

De nouvelles feuilles seront rapidement disponibles.



La mâche renferme beaucoup de bêta-carotène, un antioxydant qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Cette vitamine est impliquée dans le métabolisme du fer, le système immunitaire, la croissance, la vision, ainsi que dans la bonne santé de la peau.

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Maches	-	-	0.240g	2.40€	0.230g	2.30€	2 à 3 jours au frigo
Epinards	0.600g	3.00€	-	-	0.750g	3.75€	2 à 3 jours au frigo
Panais	0.500g	1.85€	0.600g	2.22€	0.600g	2.22€	7 jours au frigo
Poireaux	0.900g	2.43€	1kg	2.70€	1kg	2.70€	3 à 5 jours au frigo
Pommes de terre	-	-	1kg	2.70€	1kg	2.70€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Radis noirs	-	-	0.540g	1.78€	0.500g	1.65€	7 jours au frigo
Salade	1	1.70€	1	1.70€	1	1.70€	1 à 2 jours au frigo
TOTAL		8.98€		13.50€		17.02€	

Inondations

Comme nous l'avions indiqué la semaine dernière, le niveau du Doubs est très haut et a inondé en partie les jardins sous l'œil inquiet de Sébastien, notre chef de culture.



Deux tunnels ont été impactés, carottes et choux pointus sont restés sous l'eau sans gros dégâts apparents pour le moment. Les terrains restent tout de même gorgés d'eau et nous espérons que les jeunes racines ne seront pas asphyxiées par l'excès d'eau. Nous restons vigilants.

La serre à semis est redevenue praticable et les plants de tomates, aubergines et poivrons lèvent plutôt bien malgré le coup d'arrêt porté par les intempéries.



Serre à semis



Tunnel de carottes

 Activité salariés

Nouveaux salariés

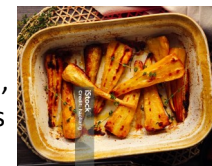
De nouveaux salariés sont arrivés la semaine dernière après une première visite de l'exploitation : Rhyane, Eddy, Gilles, Ryan et Flavie qui ont découvert la réalité des jardins sous la pluie.

Nous leur souhaitons bon courage et une très bonne intégration.



Recettes

Panais rotis au miel et au romarin



Ingrédients (4 pers) : 600g de panais, 1 càs de miel, 6 brins de romarin, 3 càs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, sel et poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 180°C. Eplucher et rincer les panais. Couper les en 2 ou 4 selon la taille, dans le sens de la longueur. Dans un plat recouvert de papier cuisson, déposer les panais. Mélanger l'huile d'olive et le miel et arroser les panais. Saler, poivrer et disposer le romarin et l'ail ciselé par-dessus. Enfourner 25 à 30 mn et retourner de temps en temps. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau et déguster lorsque les panais sont légèrement colorés. Servir bien chaud !

Gratin de poireau au parmesan

Ingrédients (4 pers) : 5 poireaux, 1 gousse d'ail, 20g de beurre, 1 càs d'huile d'olive, 2 brins de thym, 25cl de crème fraîche, 80g de parmesan râpé, sel et poivre.

Préparation : Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Couper les extrémités des poireaux, conserver le vert pour une soupe. Couper les poireaux en rondelles épaisses, rincer abondamment et laisser égoutter. Peler et couper finement la gousse d'ail. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre. Ajouter l'ail et le faire colorer. Ajouter les rondelles de poireau et effeuiller le thym. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes. Saler et poivrer. Verser la crème liquide et le parmesan. Mélanger et déposer les poireaux à la crème dans un grand plat. Parsemer avec le reste de parmesan râpé et enfourner pendant 15 à 20 minutes.