

## L'HEBDO

Semaine 13  
du 23 au 27 mars 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](mailto:contact@jardins-idees.fr)



Votre panier



## Chou frisé

Originaire d'Europe et cultivé depuis l'Antiquité, le chou frisé, est un vrai super-aliment !

**Bienfaits :** Riche en vitamines A, C, K, source de calcium et d'antioxydants, favorise digestion et bien-être.

**Astuce gourmande :** cru en salade, sauté ou en smoothie, il se prête à toutes vos recettes healthy !

**Conseil :** préférez-le bio et conservez-le dans un linge humide pour garder toutes ses vitamines.

Très résistant au froid, il pousse facilement même en hiver. Ses feuilles vertes foncées apportent une touche de couleur et de fraîcheur à vos plats. Parfait pour booster vos repas et prendre soin de votre santé au quotidien !



LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Salade	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	2 à 3 jours au frigo
Pommes de terre	700g	1.89€	700g	1.89€	1kg	2.70€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Chou frisé			1 pièce	3.20€	1 pièce	3.20€	6 à 7 jours au frigo
Epinards	500g	2.50€	600g	3.00€	750g	3.75€	2 à 3 jours au frigo
Radis rose botte			1 pièce	1.70€	1 pièce	1.70€	Quelques jours au frigo, se conserve mieux sans les fânes
Echalote	220g	0.99€	260g	1.17€	270g	1.22€	Plusieurs semaines dans un endroit sec, aéré et à l'abri du soleil
Topinambours			300g	0.87€	500g	1.45€	1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec
Navets nouveaux botte					300g	1.29€	1 à 2 semaines au frigo sans les fânes, 2 à 3 jours avec les fânes
Carottes	700g	1.96€					
<b>TOTAL</b>		<b>9.04€</b>		<b>13.53€</b>		<b>17.01€</b>	



Cette semaine avec le retour de beaux jours, les travaux aux jardins se sont intensifiés.

Nous avons repiqué des oignons ainsi que des choux pointus en plein champs.

Les semis de fèves et de pois ont également été réalisés en extérieur.

Sous abri, nous continuons les semis de tomates destinées entre autre à la vente de plants, tout en poursuivant les cultures avec le repiquage de fenouil en tunnel et le semis de radis rose.

Cependant, la période reste délicate à gérer en raisons des fortes variations de température entre le jour et la nuit. Un facteur que nous ne maîtrisons pas, et qui influencent fortement les cultures.



Avec la douceur, la nature se réveille et les légumes poussent plus rapidement, mais cela accompagnent de nouvelles contraintes.

On observe des montées en fleurs sur certaines cultures comme la mâche, les côtes de bette, les poireaux, les épinards et les salades.

### Rappel : Vente de plants



#### Vente de plants bio des Jardins d'IDéES



Samedi 25 avril 9h - 17h

Mercredi 29 avril 9h - 17h

Samedi 2 mai 9h - 17h

Mercredi 6 mai 9h - 17h

Liste des plants sur notre page

Jardins d'IDéES  
5bis rue sous roches  
à Bavans  
infos et contact  
[contact@jardins-idees.fr](mailto:contact@jardins-idees.fr)  
03 81 92 61 80



Le printemps s'invite dans l'assiette avec des recettes simples, fraîches et pleine de vitalité.

### Salade printanière croquante et pleine de pep's

#### Ingrédients :

Salade verte, Radis rose, Pommes de terre, échalote, Huile d'olive, vinaigre, sel et poivre



Cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau, coupez les encore tiède en morceaux.

Dans un saladier, mélangez la salade avec des radis finement tranchés et une échalote. Ajoutez les pommes de terre, puis une vinaigrette bien relevée.

#### Le petit truc en plus :

Quelques graines (tournesol, courges...) à parser sur votre salade pour réveiller les saveurs et apporter du croquant!