



L'HEBDO

Semaine 2 du 5 au 9 janvier 2026



Toute l'équipe des jardins d'IDéES vous souhaite, une excellente année 2026 !

Cette année encore, nous mettrons tout en œuvre pour vous proposer de beaux et bons légumes dans vos paniers !



Nos marchés sur site

Mercredi : de 9h à 12h30

Vendredi : de 9h à 12h

Samedi : de 9h à 12h



Cofinancé
par l'Union
européenne



Votre panier

Zoom sur les lentilles !

Cultivée aux jardins d'IDéES



Les Jardins d'IDéES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Lentilles	0.5kg	3.50€	0.5kg	3.50€	0.5kg	3.50€	Plusieurs semaines dans un endroit sec
Chou Deadon	-	-	1	3.50€	kg	3.50€	2 semaines dans un endroit frais
Carottes	0.8g	2.16€	1	2.70€	0.8kg	1.89€	2 semaines au frigo
Navets	0.3kg	0.78€	0.3kg	0.78€	0.25kg	0.65€	2 à 3 semaines au frigo
Oignons	0.46kg	1.10€	0.55kg	1.32€	0.5kg	1.20€	3 semaines au frais
Butternut	-	-	-	-	2	4.80€	3 à 4 semaines au frais
Topinambour	0.5kg	1.45€	0.6kg	1.74€	0.5kg	1.45€	2 semaines au frigo
TOTAL		8.99€		13.54€		16.99€	



Reprise de l'activité :

Après 2 semaines de fermeture, le jardin se remet en marche sans plus attendre et reprend sa cadence rythmée du lundi matin.

Cette semaine, le froid est au rendez vous et la transition n'est pas évidente. Il faut malgré tout, assurer les cueillettes, mettre les légumes en sachets, préparer les paniers et organiser les livraisons de la semaine.

ZOOM sur les lentilles !

Vous découvrirez cette semaine, une nouveauté dans votre panier : des lentilles qui ont été cultivées aux jardins cet été. Cette culture particulière s'est appuyée sur des tiges de blé qui leur ont servi de tuteur avant d'arriver à maturité et de permettre leur cueillette.



La lentille (*Lens culinaris*) est une plante annuelle à la silhouette gracieuse et légère, probablement originaire du Moyen-Orient, devenues courantes dans l'alimentation des grecs, des égyptiens et des romains. Elle est cependant bien adaptée au climat froid : dès 5°C elle peut germer tandis qu'elle résiste à des gelées de -6°C.

Cette légumineuse de 40 à 70 cm de hauteur porte des feuilles d'une petite dizaine de centimètres de long comptant un nombre pair de folioles oblongues vert clair qui se terminent par une vrille qui s'accroche à tout support.

La floraison a lieu de mai à juillet avec des petites fleurs papilionacées blanches à long pédoncule regroupées en petits bouquets de 2 ou 3 fleurs. Les gousses contiennent 2 à 3 graines seulement.

Parmi l'ensemble des légumes secs, la lentille est le plus riche en protéines (25%), en vitamine B2, B9, B1 et en fer. Elle contient beaucoup de fibres et d'amidon, elle est très pauvre en lipides (0,6%) et affiche un indice glycémique très bas. Les protéines des lentilles associées au même repas avec des protéines de céréales se complètent parfaitement, et offrent ainsi une source de protéines bien équilibrées comportant tous les acides aminés essentiels : rien d'étonnant à ce qu'en Inde, on mange les lentilles avec du riz. Les enfants l'apprécient particulièrement pour sa texture à la fois fondante et farineuse, ainsi que son petit goût de noisette.

Nous espérons que vous les appréciez !



Soupe à l'oignon :

Avec le retour du froid, rien de tel qu'une recette réconfortante comme la soupe à l'oignon.

Ingédients : 300g d'oignons jaunes, 20g de beurre, 1cas de farine, sel, poivre, 10cl de vin blanc, 40 cl de bouillon chaud.

Préparation :

Epluchez les oignons en rondelles et faites fondre 20g de beurre dans une casserole. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'il soient dorés et saupoudrez de farine, bien mélangez et laisser sur le feu encore 30 secondes. Salez, poivrez et déglacez avec un peu de vin blanc. Ajoutez le bouillon chaud et laisser cuire à couvert pendant 30 mn.

Versez la soupe dans des bols allant au four. Mettre une tranche de pain grillé (pain de campagne ou pain de mie) sur le dessus et recouvrir de fromage râpé. Laisser gratiner au four 5mn sur le grill avant de déguster.

Bon appétit !

