



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES
atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 36 du 4 au 8 septembre 2023



Lupin variété *Tutti Frutti*

Mercredi : de 9h à 12h30

**+ producteurs locaux
(pain, viande de bœuf)**

Vendredi de 9h à 12h

Samedi : de 9h à 12h



Les Jardins d'IDÉES

5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS

03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr

Zoom sur ... le pâtisson !

De la famille des cucurbitacées, le pâtisson est, comme la courgette, une courge d'été.



D'une forme originale, on peut en trouver de différentes couleurs : jaune, blanc, vert, orange.

Il est riche en vitamine A, B et C et est peu calorique. Il est également source de potassium et d'antioxydants.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Tomate	1kg	3.20€	1kg	3,20€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Batavia	1kg	2.30€	1 pièce	1.30€	Au frigo 3-4 jours maxi
Courgette verte			1kg	2.30€	1 semaine / 10 jours au frigo
Concombre long	1 pièce	1.30€			Au frigo 1 semaine
Haricot			500g	4.50€	Au frigo 1 semaine maxi—se congèle très bien juste blanchi ou en conserve. Voir la recette de la semaine.
Tomate cerise	250g	1.63€	500g	3.25€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
TOTAL		8,43€		14,55 €	



Dimanche 17 septembre aura lieu la 1ère marche gourmande de Montbéliard !

Organisée par plusieurs acteurs du territoire, le principe est de marcher pendant 7 km dans un circuit à travers la ville et de déguster des plats lors d'étapes au fur et à mesure du chemin.

Nous avons l'honneur de proposer un stand de gaspacho bio à la 3ème étape du parcours.

Les places sont limitées à 600 personnes, et la moitié est déjà réservée !

L'équipe réfléchit depuis plusieurs semaines à l'organisation à mettre en place. Lina, en charge du dispositif paniers solidaires et des questions d'alimentation, a réalisé plusieurs tests de recettes, dont une a finalement été validée par l'ensemble de l'équipe.

Pour le moment, du beau temps est annoncé pour cette journée qui s'annonce gourmande et conviviale !

Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 11 septembre auprès de l'office du tourisme de Montbéliard.

Le repas coûte 35€ boissons comprises pour les adultes, 16€ pour les enfants (4 plats au lieu de 6 avec boissons sans alcool).

Menu de la marche gourmande :

- ◆ Sèches au comté + Bière
- ◆ Fromentines d'escargot par La Maison Jacot Billy + Vin
- ◆ Gaspacho bio et solidaire par les Jardins d'IDÉES
- ◆ Paipet Fier par le restaurant Saint Martin + Vin
- ◆ Fromage par Piguët Gastronomie + Vin
- ◆ Dessert par Pawly et Vergne

Informations et inscriptions :

Office du tourisme de Montbéliard / 03 81 94 45 60



Cliquer ici pour accéder à la plaquette d'information et de réservation

Commandez vos cagettes de tomates !

La cagette de 5kg pour 15€

Livrée sur votre dépôt

Prix spécial Adhérent

Comment commander ?

→ Par mail sur contact@jardins-idees.fr

→ Par téléphone au 03 81 92 61 80

→ Sur votre compte CocagneBio

<https://jardinsidees.cocagnebio.fr>

(dans « Notre boutique »)

Le paiement se fera avec le prélèvement mensuel ou par chèque

Cette offre continue encore jusqu'à la semaine prochaine pour sûr

(au-delà ce sera fonction des conditions météorologiques)



Pâtisson au chorizo



Epluchez et découpez finement le pâtisson. Pelez et taillez 2 pommes de terre en petits morceaux. Pelez 1 oignon et 1 gousse d'ail et émincez-les.

Faites fondre un peu de beurre dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajoutez les morceaux de pâtisson et de pomme de terre et faites-les rissoler pendant 30mn en remuant régulièrement.

Découpez 300g de chorizo en fines lamelles. Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez le chorizo et faites encore cuire 10mn.

En fin de cuisson, parsemez le tout de thym et poivrez à votre goût (le chorizo étant déjà salé, pas besoin d'en ajouter).

Dégustez bien chaud.

Bruschetta



Découpez des tranches (pas trop fines) d'un bon pain de campagne.

Coupez des tomates en 2 et enlevez la partie liquide puis coupez en petits dés.

Vous pouvez frotter le pain avec un peu d'ail avant d'y déposer les tomates découpées, des tranches de mozzarella, du basilic ciselé et un filet d'huile d'olive.

Faites griller 4mn au four sous le grill avant de servir bien chaud.

Bon appétit !