



Nos marchés sur site



Votre panier



les jardins
d'IDÉES

atelier et chantier d'insertion

L'HEBDO

Semaine 37 du 11 au 15 septembre 2023



Mercredi : de 9h à 12h30
+ producteurs locaux
(pain, viande de bœuf)

Vendredi 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 poivron

Rouge, vert ou jaune, le poivron se mange aussi bien cru que cuit.



Sa richesse en vitamine C (2 fois plus que l'orange!) lui confère des propriétés antioxydantes

majeures et stimulantes pour les défenses de l'organisme.

Le poivron se marie savoureusement avec les autres légumes du soleil, relève une assiette de riz, une omelette et se prête à toutes les farces.

LEGUMES	Petit		Grand		Conseil de conservation
Tomate	500g	1.60€	1kg	3,20€	1 semaine au frigo ou dans la cuisine
Batavia			1 pièce	1.30€	Au frigo 3-4 jours maxi
Courgette verte	600g	1.38€			1 semaine / 10 jours au frigo
Poivron	600g	1.98€			Au frigo 1 semaine/10jours
Haricot	400g	3.60€	600g	5.40€	Au frigo 1 semaine maxi—se congèle très bien juste blanchi ou en conserve. Voir la recette de la semaine.
Mélange été			1kg	3.30€	1 semaine / 10 jours au frigo
Concombre			1 pièce	1.30€	1 semaine / 10 jours au frigo
TOTAL		8,56€		14,50 €	



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 les trois quarts sont déjà réservées !

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 !

Menu de la marche gourmande :

- ◆ Sèches au comté + Bière
- ◆ Fromentines d'escargot par La Maison Jacot Billey + 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

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)



Actualité Salariés

Silmara, en poste au jardin depuis le mois de juin, nous quitte déjà pour d'autres horizons professionnels. Elle démarre dans la foulée sur un poste d'hôtesse de caisse.

Nous lui souhaitons une bonne continuation pour la suite de son parcours!



Haricots verts à l'italienne

Equeuter et effiler les **haricots** verts. Emincer 1 oignons, hacher **une gousse d'ail**.

Dans un autocuiseur, faire revenir vivement **de l'oignon** dans une noix de **beurre**.



Ajouter des **tomates fraîches** préalablement coupées en quartiers ou des tomates pelées en boîte. Ajouter **l'ail**, éventuellement un bouquet garni.

Saler, poivrer.

Fermer l'autocuiseur et laisser cuire très doucement pendant 10 minutes à partir du moment où la soupape chuchote.

Au moment de servir, mélanger aux haricots une noix de beurre et quelques brins de **persil** haché.

Poivrons farcis

Pour 2 gros poivrons ou 4 petits.

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le haut des **poivrons** et évidez-les. Pelez et coupez 1 **oignon**.

Faites cuire 100g de **riz** dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez et réservez.



Faites fondre les oignons et une gousse **d'ail** dans une casserole avec 2 c à soupe d'huile. Laissez mijoter 10mn.

Dans un bol mélangez le riz, 250g de **viande hachée** de votre choix, l'oignon et l'ail. Salez, poivrez.

Garnissez les poivrons évidés avec le mélange et mettez-les dans un plat au four avec un fond d'eau dans le plat. Faites cuire pendant 30 à 40mn. Servez chaud.

Bon appétit !