



L'HEBDO

Semaine 3 du 12 au 16 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



Les Jardins d'IDéES
5 bis rue Sous-Roches 25550 BAVANS
03 81 92 61 80 contact@jardins-idees.fr



Votre panier



FOCUS RUTABAGA :

- Originaire des Pays d'Europe du Nord, dit « légumes ancien ».

C'est un légume racine RUSTIQUE issu d'un croisement entre le Navet & le Chou frisé .

- Il supporte bien le froid (-10°C), ce qui permet une culture hivernale ou tardive.

- Riche en fibres, vitamines C B6, potassium, magnésium et calcium, il est bénéfique pour la digestion et la santé cardiovasculaire.

Faible teneur en calories (environ 35 kcal /100g)

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Carotte	500g	1.40€	1kg	2.80€	1.1kg	3.08€	Plusieurs semaines dans un endroit sec
Rutabaga	400g	1.24€	600g	1.86€	650g	2.02€	2 semaines dans un endroit frais
Pourpier	160g	1.60€	-	-	-	-	2 semaines au frigo
Pomme de terre	600g	1.62€	1kg	2.70€	1.1kg	2.97€	2 à 3 semaines au frigo
Chou blanc	1	3.20€	1kg	3.20€	0.5kg	1.20€	3 semaines au frais
Betterave	-	-	600g	2.10€	600g	2.10€	3 à 4 semaines au frais
Echalotte	-	-	200g	0.90€	-	-	3 semaines dans un endroit sec
Potimarron	-	-	-	-	500g	1.50€	3 semaines au frigo
Mesclun	-	-	-	-	300g	1.05€	1 semaine au frigo
Poireau	-	-	-	-	1.1kg	2.97€	2 semaines au frigo
Radis noir	-	-	-	-	400	1.32€	2 semaines au frigo
TOTAL	9.06€		13.56€		17.01€		

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.



Poêlée de carottes et pommes de terre

Ingrédients (2-3 personnes)

4 carottes, 3 pommes de terres, 1 oignon, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel poivre , herbes aux choix : thym, persil, ou herbes de Provence

Préparation :

Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez les en petits morceaux pour une cuisson plus rapide , faire bouillir les pommes de terres et les carottes 10 minutes dans l'eau salé , égouttez les .

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, ajoutez l'oignon émincé et faire revenir, ajoutez les carottes et les pommes de terres, salé poivré et ajouter les herbes, faire dorer 10-15 minutes de temps en temps .

Bon appétit !



Crumble de légumes d'hiver

Eplucher et laver les légumes: 2 panais, 2 rutabagas, 300 g de courges. Les tailler en petit cubes

Eplucher et émincer oignons

Dans un saladier, mélanger 100g de parmesan râpé et une pincée de fleur de sel, jusqu'à l'obtention d'une texture sablée.

Réserver la pâte au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C .

Dans une sauteuse, faire dorer, pour les précuire, les cubes de légumes dans de l'huile d'olive avec les oignons. Salér et poivrer.

Déposer les légumes dans un plat à gratin.

Recouvrir les légumes avec le crumble en émiettant la pâte et mettre au four pendant 30 mn.

