

## L'HEBDO

Semaine 50 du 8 au 12 décembre 2025



### FERMETURE ANNUELLE DES JARDINS

Les jardins seront fermés du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026 inclus en raison des fêtes de fin d'année.

Toute l'équipe souhaite de très bonnes fêtes de fin d'années aux adhérents.



### Nos marchés sur site

*Mercredi : de 9h à 12h30*

*Vendredi : de 9h à 12h*

*Samedi : de 9h à 12h*

*Sur site et Roselière Montbéliard*



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



## Zoom sur .... Le désherbage !

Le mouron blanc – excellente salade sauvage ! Le mouron blanc ou *Stellaria media* est une excellente plante comestible. On l'appelle aussi mouron des oiseaux, stellaire ou morgeline. Avec son goût doux il peut servir de base de salade et peut entrer dans de nombreuses préparations.



iStock  
Credit: Orest Lyzhechka

LEGUMES	Petit		Moyen		Grand		Conseil de conservation
Potimarron	0.6kg	1.44€	0.7kg	1.68€	0.7kg	1.68€	Plusieurs semaines au frais
Endive (France)	0.4kg	2.80€	-	-	-	-	2 semaines au frigo
Radis noir	0.4kg	1.32€	0.5kg	1.65€	0.6kg	1.98€	1 semaine au frigo
P. de terre (France)	0.7kg	1.68€	1kg	2.40€	1kg	2.40€	Plusieurs semaines au frais
Carotte	0.7kg	1.89€	0.9kg	2.43€	0.8kg	2.16€	1 à 2 semaines au frigo
Ail	-	-	0.31kg	2.17€	0.35kg	2.45€	Plusieurs semaines au frais
Epinard	-	-	-	-	0.7kg	3.85€	Quelques jours au frigo
Mesclun			0.32kg	3.20€	0.25kg	2.50€	
<b>TOTAL</b>		<b>9.13€</b>		<b>13.53€</b>		<b>17.02€</b>	



### Les jardins d'IDéES s'invitent aux Lumières de Noël !

Une soupe locale et solidaire sur le stand du square Sponeck, des légumes sains, frais et de saison en partenariat avec le collectif M'Ani&Fest vous réchaufferont tout au long des Lumières de Noël.

Une belle façon de célébrer le travail réalisé par nos salariés et de mettre nos légumes à l'honneur.



Vous retrouverez un article sur le site « Ici Belfort—Montbéliard »

### Les Ateliers cuisine continuent

Cette semaine, retour en images sur les ateliers de cuisine organisés à Pont-de-Roide et Bavans dans le cadre du dispositif Paniers Solidaires.

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, les participants ont pu découvrir de nouvelles façons de cuisiner les légumes de saison, échanger leurs astuces et repartir avec des recettes simples et savoureuses. Ces moments partagés illustrent parfaitement l'esprit du dispositif : créer du lien, valoriser les produits locaux et encourager une alimentation saine et accessible à tous.



### Tartinade de carottes

Pour 4 personnes :

Temps de préparation : 5 mn

Temps de cuisson : 15 mn

**Ingédients :** 600g de carottes, 150g de fromage frais, 1/2 cac de cumin moulu, 1/2 cac de paprika, sel, poivre, 1 filet d'huile d'olive.

**Préparation :**

Eplucher et couper en gros morceaux les carottes. Les cuire à la vapeur environ 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Laisser refroidir puis les écraser en purée. Ajouter le fromage frais et bien mélanger.

Assaisonner avec les épices et les condiments.

Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de servir cette tartinade avec des gressins, des toasts ou des bâtonnets de légumes.

**Bon appétit !**

