

*Nous sommes très heureux de vous proposer nos légumes d'été !!
Patience, les tomates rougissent tout doucement les Aubergines
prennent forme...*

*On espère dans 2 semaines !! Il y en aura en masse !
Pause Carotte cette semaine ! Elles ont soif !*

<u>Notre production :</u>	<u>Précisions :</u>	<u>Prix :</u>
Salade	FDC rouge, nicoise blonde ou rouge, pommée	1,5€/pc
Jeunes oignons blanc (tiges)		1,6€/botte
Echalions frais		2€/botte
Échalotes		5€/kg
Ail		12€/kg
<u>Courgette</u>	PROMO : 2KG+1 gratuit	2,5€/kg
<u>Courgette ronde</u>	Jaune ou verte	2,5€/kg
<u>Chou Kale</u>	Vert ou violet	2€/botte
<u>Chou Pointu</u>		1,5€/pc
<u>CONCOMBRE</u>	miam	1,1€/pc
<u>Fenouil</u>	On en a plein !!	4€/kg
<u>Tétragone</u>	Épinard de Nouvelle Zélande se mange cuit	4€/kg
<u>HARICOT BEURRE</u>		7€/kg
<u>HARICOT VERT</u>	EXTRA ! Les premiers de l'année !!	7€/kg
<u>Poivron vert</u>		6€/kg

<u>Poireaux d'été</u>	Tout jeunes !	4€/kg
<u>POIS CROQUANT</u>	Super sucrée !! à découvrir ! On mange tout la cosse et les pois pas de fil	8€/kg
Pourpier doré		1,6€/250gr
Céleri Feuille		1,6€/botte
Persil Frisé		1,6e/botte
Basilic Pourpre		
Menthe Coréenne	Citronnée et anisée en tisane	1,6e/botte
Sauge	Peut être séchée	1,6€/botte
Thym citronnée		1,6€/botte
Thym		1,6€/botte
Sarriette	Peut être séchée	1,6€/botte
livèche		1,6€/botte
Oseille		1,6€/botte

PETITS POIS CROQUANTS

Inconnus en France, les pois croquants ou pois beurres sont des variétés spéciales dont les graines et gousses se consomment sans être écosées, comme le pois mangetout, mais le pois croquant présente une gousse de section ronde comme les variétés classiques de pois et non plates. Les parois de la gousse sont épaisses, charnues, tendres, particulièrement croquantes et le goût est sucré. Vous pouvez les déguster crus en salade ou cuits comme les autres pois, le rendement est élevé car il n'y a pas de déchet. Appelés Snap Peas en Angleterre et Knackerbsen en Allemagne :

Et ça se cuit comment ?

C'est très facile:

Retirer les deux bouts et les 2 fils puis dans le **cuivapeur** 15min. voilà ; Ils sont croquants et délicieusement sucrés. Entre le haricot et le petit pois.

Le 2 en 1 car vous mangez la gousse et les pois. Nature c'est délicieux.

Mais voici une recette plus élaborée et qui nous vient des jardiniers d'autrefois...

Pois croquants à la paysanne

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 800 g de pois
- 1botte d'oignons blancs oignons
- 150 g de lard
- 20 cl de bouillon
- 30 g de beurre

Préparation :

Nettoyez et rincez les pois croquants, faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. (ou vapeur). Egouttez.

Emincez les oignons, découpez le lard en petits lardons et ébouillantez-les

2 min.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez-y les oignons et les lardons et laissez suer.

Rajoutez les pois croquants, mouillez avec le bouillon et couvrez.

Dégustez avec une noix de beurre...Hum !