

Nous sommes heureux de vous proposer  
nos petits légumes de printemps !!

Ils sont tout frais tout beau juste prêts pour vous !  
Tout est certifié Bio

Nous vous proposons de compléter notre gamme avec des légumes issus de différentes fermes d'agriculture Biologique.

Nous sommes impatients de pouvoir vous proposer une gamme complète de notre production...

Et bientôt les fraises... Miam !

<u>Notre production :</u>	<u>Précisions :</u>	<u>Prix :</u>
Salade FDC verte, pommée verte ou rouge	Allez Y, on en a plein !!!	1,7€/pc
Persil frisé		1,70€/botte
Aillette	Jeune pousse d'Ail	2,2€/botte
Radis rouge	Très beau feuillage pour soupe ou salade	1,70€/botte
Jeunes Navets		2,2€/botte
Jeunes bette		2,20€/botte
Coriandre		1,7€/pc

## NOS AROMATES Fraîches

Thym		1,7€/botte
Thym citron		1,7€/botte
Sarriette		1,7€/botte
Livèche		1€/petite botte
Sauge		1,7€//botte

## Légumes d'autres producteurs

Oignon PDT agria ou sevilla	Bio NL PDT intermédiaire ;	2,5€/KG 1,5€/kg
--------------------------------	-------------------------------	--------------------

	plus de pdt ferme doisponible en belgique BioNL	
Carotte	Ferme Baré Bio	2€/kg
Pomme elstar ou natyra	Bio Belge	3,4€/KG
Citron	Bio Italie	3,4€/kg

## La bette

Appelée aussi blette ou poirée, la blette appartient à la même famille que la betterave. Connue depuis 5000 ans, elle était considéré dans l'Antiquité comme un médicament.

Peu caloriques, toniques, elle est recommandés dans les régimes diététiques. Adoucissante, légèrement laxative et diurétique. Riche en vitamines, antioxydante, en fer, en magnésium, elle est bénéfique pour le système cardiovasculaire et combat le vieillissement. Anti anémique grâce au calcium, aux protéines et à l'acide folique quelle contient. Très riche en fibres, les côtes favorisent le transit intestinal. La blette est efficace contre la constipation et les inflammations urinaires.

### Gratin aux blettes

1kg de bette

10 CL de crème légère

2 cuillère à soupe de farine

150gr de ricotta

10gr de beurre

sel et poivre

Quelques brins de persil

Faire cuire à la vapeur ou blanchir à l'eau bouillante salée quelques minutes les cardes de bettes coupées en tronçons et les feuilles entières.

Égoutter et éponger très fort. Disposer les bettes dans un plat à gratin beurré, verser dessus la crème délayée avec la farine.

Recouvrir avec la ricotta détaillée en tranches fines.

Enfourner 25 mn à 200°C et doré au grille 5 mn.

*Saupoudrer de persil haché avant de servir chaud.*