

*Nous sommes très heureux de vous proposer nos légumes d'été !!*

*Les première tomates sont là !*

*Dès la semaine prochaine vous pourrez en commander !!*

<u>Notre production :</u>	<u>Précisions :</u>	<u>Prix :</u>
PDT PRIMEURS	Ferme	2€/kg
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>	<b>PROMO : 2KG+1 gratuit</b>	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>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	8€/kg

	<b>pas de fil</b>	
<b>Pourpier doré</b>		<b>1,6€/250gr</b>
<b>Celeri cote</b>	<b>Petit</b>	<b>1,6€/pc</b>
<b>Céleri Feuille</b>		<b>1,6€/botte</b>
<b>Persil Frisé</b>		<b>1,6e/botte</b>
<b>Basilic Pourpre</b>		
<b>Menthe Coréenne</b>	<b>Citronnée et anisée en tisane</b>	<b>1,6e/botte</b>
<b>Sauge</b>	<b>Peut être séchée</b>	<b>1,6€/botte</b>
<b>Thym citronnée</b>		<b>1,6€/botte</b>
<b>Thym</b>		<b>1,6€/botte</b>
<b>Sarriette</b>	<b>Peut être séchée</b>	<b>1,6€/botte</b>
<b>livèche</b>		<b>1,6€/botte</b>
<b>Oseille</b>		<b>1,6€/botte</b>

## LA COURGETTE

Très riche en vitamines A et en potassium, diurétique, reminéralisante, faiblement calorique, la courgette est conseillier

dans les régimes contre l'hypertension. La courgette est très

digeste grâce aux pectines de ses fibres. Ces pectines ont un

pouvoir gélifiant qui réduit l'assimilation du cholestérol et du

sucres. La courgette est un des piliers des régimes minceur...

### Beignet de courgette au four

1 courgette moyenne, 1 oignon, 60 g de gruyère rapé (feta, comté...) selon vos envies, 60 g de chapelure, 2 œufs, 2 brins de persil, du basilic, sel et poivre

Préchauffez le four à 180°

Couper l'oignon en petits morceaux et le faire revenir sans le rissoler dans une poêle avec 1 c à s d'huile d'olive.

Raper la courgette, ajouter la chapelure, l'oignon, les oeufs, les herbes ciselées, du sel et poivre.

Bien mélanger cette pâte.

Sur une feuille de papier sulfurisé posé sur la plaque du four, mettre des boules de pâte espacées car vous

allez les écraser pour obtenir une galette pas trop épaisse.

Mettre au four pour 12mn

Tourner les galettes et continuer la cuisson 12mn de plus.

Une recette très simple , légère puisque cuisson sans matière grasse et bien bonne aussi.