

*Nous sommes heureux de vous proposer
nos petits légumes d'été
Tout est certifié Bio*

Les Tomates, poivrons et Aubergines, arrivent bientôt.. Il a fait froid
au printemps, c'est pourquoi ils nous font patienter...

Vous pouvez soit commander pour votre dépôt ou venir chez nous les
mercredis de 14h à 19h, il y aura également une gamme de fruits bio.

Bienvenue !!

<u>Notre production :</u>	<u>Précisions :</u>	<u>Prix :</u>
Salade Batavia Carmen		1,5€/pc
Salade FDC niçoise rouge ou verte		1,5€/pc
Persil frisé ou plat		1,70€/botte
Ail nouveau	Très joli	14€/kg
Jeunes oignons		1,7€/botte
Échalotes fraîches		5€/kg
Oignon jaune nouveau		2,5€/kg
PDT PRINCESSE	Les nouvelles pdt. Chaire ferme.	2,5€/kg
Poireaux de printemps		4€/kg
Concombre		4€/kg
Bette à cardes blanche		2,20€/botte
Bette à cardes jaunes		2,2€/botte
Courgette		2,8€/kg
Courgette ronde		2,8€/kg
Carotte		2,80€/botte
Chou pointu vert		2,2€/pc
Chou pointu rouge		2,2€/pc

Betterave rouge		2,5€/botte
Pourpier d'été		2€/250gr
FENOUIL	On en a plein !!	4,5€/kg
Chou Kale vert ou violet		1,8€/botte
Haricot vert	C'est le début....	7€/kg
Haricot beurre		7€/kg

NOS AROMATES Fraîches

Thym	1,7€/botte
Thym citron	1,7€/botte
Sarriette	1,7€/botte
Menthe marocaine	1,7€/botte
Menthe pomme	1,7€/botte
Menthe Ananas	1,7€/botte
Menthe fraise	1,7€/botte
Menthe verte	1,7€/botte
Origan	1,7€/botte
estragon	1,7€/botte

LA COURGETTE

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

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

digeste grâce aux pectines de ses fibres. Ces pectines on 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 rappé (feta, comté...) selon vos envies, 60 g de chapelure, 2 œufs,

2 brin de persil, du basilic, sel et poivre

Préchauffez le four à 180°

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

Râper la courgette, ajouter la chapelure, l'oignon, les œufs, 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.