



La Ferme des Vallées

Lettre d'Information N°37 - Mardi 17 Juin 2014

LES NOUVELLES DU MOIS

Fini le repiquage des tomates ... Place aux poireaux, melons et concombres snacking ! Ce mois-ci, 30 000 poireaux ont été repiqués. Nous avons aussi fini les semis des légumes d'Automne.

Les endives se découvrent ! Le voile de forçage à été retiré des endives aux champs. Elles se font belles sous le soleil !



INFORMATIONS PRODUITS

Chaque légume à sa saison

Nous vous annonçons la fin des asperges. Les conditions météorologiques pour cette saison ont été satisfaisantes. Mais les températures un peu basses de ce printemps ont malheureusement diminué la production.

La nouvelle saison débute avec les tomates et les



NOS POINTS DE VENTE

Le marché "Terroirs de Picardie" rue Léon Blum, à Amiens

Tous les Samedi matin de 8h à 12h30

Pensez à réserver votre panier sur notre site.

Le magasin à la Ferme 6 rue basse à Fréchencourt

artichauts. Ces légumes incontournables de l'été vous apporteront toutes les vitamines et fibres dont vous avez besoin. Facile à cuisiner, ils sauront combler vos convives.



RECETTE

Crumble aux courgettes

La courgette est un **légume-fruit plein d'intérêt nutritionnel et diététique**.

A consommer toute l'année **pour toute la famille !**
Et pour vous combler davantage, les courgettes sont à prix exceptionnel :

2,30€/kg

4.20€/2kg

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 100 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'échalotes
- 2 cuillères à soupe de basilic
- sel, poivre
- huile d'olive

Pour la pâte à crumble :

- 100 g de beurre
- 100 g de farine
- sel

Préparation de la recette :

Le mercredi et le vendredi de 14 à 19h.



LA FERME DES VALLEES VOUS OUVRE SES PORTES LE DIMANCHE 29 JUIN

N'attendez pas, venez vite découvrir nos produits, notre métier, notre savoir-faire.

EN CE MOMENT BENEFICIEZ D'UNE REDUCTION DE 10%

à Fréchencourt,
La Ferme des Vallées
Des légumes frais,
un panier varié !

Nouveau Magasin
Nouveaux horaires :
Mercredi et Vendredi
De 14h à 19h

www.lafermedesvallees.fr
ou à Fréchencourt, Grue basse.

10% de remise sur présentation de ce coupon.

Imprimez ce bon afin de bénéficier d'une réduction de 10% sur votre prochain achat.

Laver et râper les courgettes, les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, les échalotes, basilic, le sel, le poivre, laisser cuire 5 à 10 min.

Egoutter les courgettes, inclure le parmesan.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant le tout jusqu'à l'obtention de sable épais.

Mettre les courgettes dans un plat à tarte huilé, recouvrir de la pâte émiettée.

Mettre au four 25 min environs à 180°C.

[Retrouver la recette sur notre site](#)

La Ferme des Vallées, 6 rue Basse, 80260 Fréchencourt - Tél.:03.22.40.54.49 - info@fermedesvallees.fr
[Se désinscrire - http://www.fermedesvallees.fr](http://www.fermedesvallees.fr) - Lettre d'Information N°37 - Juin 2014 - La Ferme des Vallées

Lettre d'information envoyée par LUKENDO Informatique : Assistance, Conseil, Dépannage et Vente - Professionnels et Particuliers - - info@lukendo.fr - Tel : 03.22.43.26.26