



# La Ferme des Vallées

## Lettre d'Information N°36 - Mardi 20 Mai 2014

### LES NOUVELLES DE LA SEMAINE

#### Fini d'attendre les bonnes choses !

Cette semaine nous repiquons 5000 poireaux sur les 60 000 prévus. Et nous n'en restons pas là, 800 potirons (Potimarron, butternut, musquée de Provence, courge, citrouille ...) ainsi que 6000 céleris sont cultivés.

De plus, les conditions météorologiques sont favorables à la bonne croissance de nos légumes. Les rayons de soleils parfois cachés derrière la pluie révèlent l'éclat d'un bon légume.



#### INFORMATIONS PRODUITS

##### Nouvelles saisons, nouveaux légumes

Avec ses fleurettes blanches et nuageuses qui n'écloront jamais, le chou-fleur est de retour.

Sur l'étal, nous retrouverons aussi le fenouil et le chou rave.

Bon allié de la minceur, peu de calories, le fenouil se consomme dans sa quasi-totalité : feuilles, tiges, bulbe.



#### 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

## Légumes à venir.

Les haricots verts et les tomates seront à l'honneur. Mais aussi l'aubergine, emblématique de la cuisine méditerranéenne, riche en potassium, magnésium et en zinc, elle est peu calorique et rassasiante. Bien cuisinée, elle fera frémir vos papilles.



## RECETTE

### Velouté de chou-fleur pour 6 personnes :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour réaliser cette recette :

Détailler le chou-fleur.

Mettre dans une casserole, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), les pommes de terre, le bouillon cube, 750 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire jusqu'à ce que le tout soit cuit (piquer avec un couteau, qui doit rentrer facilement).

Mixer le tout avec le beurre et la crème fraîche.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

Bon appétit !

[Retrouver la recette sur notre site](#)

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, 6<sup>ème</sup> rue basse.

10% de remise sur présentation de ce coupon.

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

[Se désinscrire - http://www.fermedesvallees.fr](http://www.fermedesvallees.fr) - Lettre d'Information N°36 - Mai 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