



La Ferme des Vallées

Lettre d'Information N°38 - Mardi 15 Juillet 2014

LES NOUVELLES DU MOIS

Le repiquage des poireaux se termine... Nous avons planté 65 000 poireaux pour l'année.
Afin de vous approvisionner en légumes frais et savoureux, nous procédons à la cueillette juste avant la mise en vente..



INFORMATIONS PRODUITS

En ce moment sur nos étals : les melons,
poivron, poireaux et ail frais!
Le poireau et le poivron ont un apport calorique
très faible, mais une teneur élevée en éléments



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.

nutritifs. Ils permettent de **couvrir les besoins sans faire d'excès** énergétiques.

L'ail présente une saveur à la fois **subtile et ardente**, il s'accorde à merveille avec les autres petits légumes d'été.

Quant au melon, fruit rafraichissant incontournable de l'été, il agrmente admirablement tant les **petits-déjeuners** que les **desserts** et les **apéritifs**.



RECETTE

Tomates à la Provençale

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 tomates rondes
- 1 tasse de persil haché
- 4 gousses d'ail
- 50 g de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- huile
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Coupez les tomates en deux, salez-les et retournez-les sur une assiette pour les laisser dégorger environ 15 minutes.

Mixez le persil, l'ail, les herbes de Provence et la chapelure finement.

Prenez une grande poêle ou 2 moyennes. Faites-

Le magasin à la Ferme 6 rue basse à Fréchencourt

Le mercredi et le vendredi de 14 à 19h.



PORTES-OUVERTES

Nous souhaitons remercier les personnes qui sont venues nous rendre visite malgré les conditions climatiques. Nous avons été heureux de vous faire découvrir notre métier de maraîcher, notre nouvelle serre et nos beaux légumes de saison. Nous espérons vous revoir bientôt !

OPERATION VACANCES

Peux-t-on transporter des légumes pendant nos trajets?

La ferme des vallées vous répond OUI !

Nous vous proposons des légumes avec une maturité en concordance avec votre séjour ! Rangés dans un conditionnement facile et pratique, ils vous prendront peu de place entre vos valises.

Pour cela, ne changez pas vos habitudes, il suffit simplement de passer votre commande sur le site et de laisser le message suivant « OPERATION VACANCES »

y chauffer un peu d'huile, déposez les tomates face bombée au-dessus, et saisissez-les 2 min à feu vif. Retournez-les, salez, poivrez et faites-les glisser sur un plat à four.

Recouvrez-les du mélange persil, ail et chapelure. Arrosez d'un filet d'huile. Enfournez dans le four à 220°C (thermostat 7-8) pendant 20 minutes.

[Retrouver la recette sur notre site](#)

dans la fenêtre commentaire à la fin de votre commande.

ATTENTION !

Le magasin sera ouvert le 14 Août et fermé le 15 Août.

Comme tous les samedis, nous serons sur **Le marché "Terroirs de Picardie" rue Léon Blum, à Amiens de 8h à 12h30.**

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°38 - Juillet 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