

Quoi de neuf à la boutique ?

En janvier dernier, nous vous présentions la **Ferme LA-FOUASSE**, exploitation familiale BIO, située à Pecqueuse (91). Ils produisent des céréales, des légumes et fabriquent des **pâtes artisanales** natures, complètes mais également aromatisées avec le jus de leurs légumes. Ils utilisent le **blé tendre** de la ferme, plus savoureux que le blé dur, qu'ils font moudre à la **meule de pierre** chez un boulanger de la Celle-les-Bordes puis l'aromatisent avec du jus de légumes avant de les faire sécher à 38 °C : la pâte n'est chauffée à aucun moment dans la fabrication pour en conserver **toutes les propriétés nutritives**. En plus des **Canestri, Macaroni et Ofeli**, nous avons dorénavant le plaisir de vous proposer à la boutique de la Ferme des Potagers leurs nouveautés : les **Fusillis à l'Ail** ou **au Persil**.



La recette de la semaine

Variantes de salades de courgettes crues

Salade de courgettes à l'italienne : courgettes blanchies, en fines tranches, saupoudrées d'origan, de menthe et d'ail haché, d'une pincée de piment rouge, d'huile et de vinaigre, à mariner pendant 3 heures.

Salade de courgettes en dés : assaisonnées d'huile d'olive, de citron, de sel et de poivre, de pignons grillés et de raisins secs.

Courgettes crues en mille feuille : avec des lamelles de courgettes blanchies, entre lesquelles on intercale un mélange saumon/yaourt/aneth.

Tagliatelles de courgettes crues : avec roquette, parmesan et olives noires (photo ci-contre)



Salade de courgettes crues à la féta :

Ingrédients (pour 4 pers.) : 2 grosses courgettes coupées en fines rondelles, 200 g de féta, 4 oeufs durs, 2 gros oignons et 4 tomates coupés en morceaux, olives noires, basilic, sel & poivre, vinaigrette de votre choix

Faites dégorger les courgettes : pour cela, les placer dans une passoire avec du gros sel pendant 1/2 heure. Faites cuire les oeufs, les écaler, les couper en morceaux. Puis coupez les tomates, les oignons et la féta en petits cubes. Mélangez le tout et ajoutez les olives puis le basilic.

Assaisonnez avec une vinaigrette de votre goût !

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 700 g de pommes de terre (chair ferme), 700 g d'aubergines, 700 g de courgettes, 1 concombre, 1 botte de radis roses*, 1 kg de tomates, 1 salade feuille de chêne ou batavia*

Petit panier : 500 g de pommes de terre (chair ferme), 500 g de courgettes, 500 g de tomates, 1 botte de radis*, 1 salade batavia ou feuille de chêne*

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

*Ces légumes proviennent d'un maraicher en agriculture biologique autre que les Potagers de Marcoussis

Boutique ouverte : mercredi et jeudi 10 h-12 h30 et 14 h-18 h - vendredi 10 h-12 h30 et 14 h-19h - samedi 10 h-12h30

