

## Retour en images sur la Fête du Personnel de la Ferme

Mercredi 29 juin, administrateurs, bénévoles, salariés en insertion et permanents se sont retrouvés pour une **journée informative et festive** : à 11 h, présentation des résultats de nos structures, des projets de développement, etc. Dès midi, un déjeuner sur l'herbe et pour terminer, parties de football sur le terrain de l'ESAT La Vie en Herbes !



## Quoi de neuf dans les parcelles ?

Elles arrivent... Nos délicieuses tomates seront très bientôt dans vos paniers !

Dans notre région, elles sont plus tardives que dans le sud de la France (où on les trouve dès le mois de mai) et il est tout à fait normal de **devoir attendre début juillet pour les consommer dans la moitié nord du pays**.



Bien sûr, on en trouve dans les supermarchés tout au long de l'année mais ces « tomates d'hiver » ont été cultivées dans des serres chauffées jour et nuit... on imagine la quantité d'énergie dépensée pour cela... et pourquoi ? Elles n'ont aucun goût et aucune valeur nutritionnelle !!!



La nature est bien faite : en été, des légumes riches en eau pour nous hydrater et en hiver, place aux vitamines avec les légumes à feuilles et autres crucifères.

**Respecter les saisons, c'est respecter la nature ! En mangeant bio et local, nous veillons sur notre santé et nous préservons l'environnement.**

Et puis, quel plaisir de croquer dans sa première tomate après cette attente... et nos tomates Cerise, Cornue des Andes et autres variétés seront à la hauteur de cette patience !

## La recette de la semaine

### Pesto de blettes et côtes de blettes sautées



**Ingrédients pour 4 pers.** : 1 botte de blettes, 100 g de parmesan, huile d'olive, 2 gousses d'ail, 2 oignons nouveaux, sel & poivre

**Préparation** : Rincez les feuilles de blettes et essorez-les avant de séparer les côtes blanches et les feuilles vertes.

Placez les feuilles vertes dans un mixer et ajoutez le parmesan râpé, deux gousses d'ail pelées et dégermées, deux oignons nouveaux préalablement pelés et lavés, 3 à 4 càs l'huile d'olive, le sel et le poivre : mixez, transvasez la préparation dans un petit bocal hermétique et réservez au frais.

Coupez les côtes de blettes en tronçons puis faites les cuire à feu doux, dans une sauteuse avec une cuillère d'huile d'olive pendant 10 à 15 min (surveillez la cuisson et remuez pour que cela n'accroche pas).

Au moment de servir, mélanger côtes de blettes et pesto : ce plat peut se manger chaud, tiède ou froid. *S'il reste du pesto, vous pourrez l'utiliser pour accompagner un plat de pâtes ou bien en tartnade: étalé sur une belle tranche de pain servie avec une salade.*

## Dans votre panier cette semaine

**Grand panier** : 1 kg g de courgettes, 600 g de betteraves, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de blette, 1 concombre, 1 kg de tomates, 1 salade

**Petit panier** : 1 kg de pommes de terre nouvelles, 1 kg de courgettes, 1 botte oignons nouveaux, 1 botte de blette

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

**Horaires ouverture Boutique** : mercredi et jeudi 10 h - 18 h - vendredi 10 h - 19 h - samedi 9 h30 - 13h

**Retrait des Paniers à la Ferme** :

vendredi 12 h - 19 h - samedi 10 h - 12 h30

