

# PANIER DE LEGUMES A 10€ DE LA FERME DES 4 SAISONS

**LA SEMAINE 32 DU 10 aout au 17 aout 2022**

- 1 salade
- 1kg de tomates cornue des andes
- 1kg de tomates cocktail
- 500gr pomme de terre
- 1 courgette
- 2 échalottes
- 2 oignons
- 1 tête ail



LES PANIERS SONT COMPOSES DE LEGUMES DE NOTRE PRODUCTION [www.ferme-des-4saisons.fr](http://www.ferme-des-4saisons.fr)  
les commandes sont à m'envoyer par sms ou mail pour un retrait le mercredi de 14h a 19h en magasin OU  
un retrait le vendredi de 14h a 19h ou le samedi de 9h30 a 13h en magasin

SARL FERME DES 4 SAISONS

597 RUE DE BEAUVAIS 60710 CHEVRIERES

Tél :0623809475

[ferme-des-quatre-saisons@orange.fr](mailto:ferme-des-quatre-saisons@orange.fr)

## **Boulettes de courgettes au four : la recette facile, saine et savoureuse**

Ingrédients:1 grosse courgette+ 1 oignon +70 gr de parmesan ou emmental + 70 gr de chapelure +1 œuf +Saler au goût  
+ Poivre noir + huile

1. Râpez la courgette et pressez-la bien.
2. Ensuite, mettez-le dans un bol et ajoutez l'oignon, le parmesan, la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre.
3. Formez les boulettes et placez-les sur la plaque à pâtisserie.
4. Couvrir d'un filet d'huile et cuire à 180° pendant 20 minutes.

## **Salade de tomates au chèvre frais**

Ingrédients : 4 tomates + 200 g environ de fromage de chèvre frais +Quelques brins de ciboulette +1 échalote + Huile d'olive + Sel et poivre

- 1.Lavez et coupez les tomates. Coupez le fromage de chèvre en cubes et ajoutez-le aux tomates.
- 2.Assaisonnez cette salade avec la ciboulette et l'échalote ciselées. Salez et poivrez, puis versez un filet d'huile d'olive.
- 3.Servez très frais.