

[Les détails pour la première livraison](#)

[Voir ce courriel dans votre navigateur.](#)



Rutablaba !!! Volume 6, no.1.

Bonjour chers abonnés de la ferme aux légumes d'hiverts.

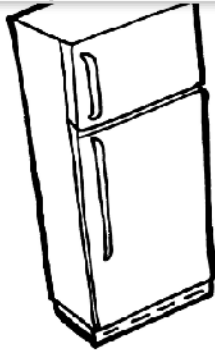
C'est maintenant que ça démarre en grand pour nous, nos légumes seront bientôt dans vos assiettes! Cette semaine seront livrés **une première partie** des paniers réguliers, soyez attentifs à votre date de début.

Certains d'entre vous recevront leur 1er panier ce jeudi ou vendredi, d'autres le 1er ou le 30 juin et puis finalement les derniers le recevront le 7 - 8 ou encore 15 juillet (pour certains paniers aux 2 semaines).

Le démarrage de la saison un peu lent au printemps combiné au casse-tête causé par les fêtes de la Saint-Jean et du Canada qui tombe sur nos journées de livraison cette année nous ont poussé à démarrer en plusieurs étapes.

S'il vous plaît veuillez donc vérifier votre calendrier. Les liens vous ont été envoyés par la plate-forme fermier de famille la semaine dernière. Si vous n'avez rien reçu, vérifiez vos pourriels également. Si jamais il n'y a toujours rien, veuillez communiquer avec nous.

Pour vous assurer de recevoir tous les rappels de livraison ajoutez l'adresse legumesdhiverts@fermierdefamille.com à vos contacts.



Température du frigo.

S'il vous plaît réglez votre réfrigérateur à 4 degrés celcius. À une température de 1 ou 2 degré celcius, vous verrez vos concombres et autres légumes sensibles devenir tout mou car ils "gèleront".

Idéalement conserver tout ce qui est **tomates, cerises de terre, aubergines, poivrons et courges dans un endroit frais, (10-12 degrés), mais pas au réfrigérateur qui est trop froid.**

La plupart des légumes gagnent à être dans un contenant dans le réfrigérateur.

À chaque année, on a au moins un abonné qui nous dit : " votre laitue est bien bonne, mais elle ne se conserve pas" À chaque fois c'est le même étonnement pour nous. Alors on demande "Dans quoi mettez-vous votre laitue ?" Et la réponse est presque systématiquement : "dans quoi ??"...

La laitue est une de nos spécialités à la ferme. Tendre et douce, nous la conservons facilement 2 semaines. Nous vous la distribuons **sans emballage** pour réduire notre utilisation du plastique. Nous vous prions toutefois de lui faire honneur en la **conservant dans un sac réutilisable** ou un **contenant fermé** (le tiroir du frigo ne suffit pas). Vous pourrez ainsi l'apprécier à sa juste valeur ! Même chose pour toutes les verdures.

Finalement, toute les **bottes** que vous recevrez cette saison, avec les fanes (feuilles) qui sont un gage de fraîcheur gagneront beaucoup à être séparés rapidement: d'un coté le bulbe, de l'autre les fanes. Lorsque les feuilles restent sur la botte, les radis, betteraves, carottes, (etc.) se dessèchent rapidement. Chacun dans leur contenant, on double la conservation.

Vous pourrez ainsi utiliser toute cette verdure dans vos soupes, vos salades, végépâté... votre imagination sera la seule limite!

Notez que les premiers paniers commencent avec les tous premiers légumes à sortir et ont une valeur moindre que la valeur moyenne attribuée à votre format. Les mois d'août et septembre seront en contrepartie les mois les plus abondants et la valeur de votre panier sera également plus élevé.

Cette année quelques légumes



patienter un peu plus et ils n'en seront que plus savoureux. D'autres comme l'ail s'annoncent très hâtifs, ce sont là les joies de la diversité de nos fermes.

À quoi devrais-je m'attendre dans mon premier panier ??

De la laitue, des radis, du mesclun ou de la roquette, des germinations, du boc choy ou des choux-raves, du kale ou de la bette à cardes ainsi qu'une ou deux surprises.

Idée recette:

Vous ne mangez pas beaucoup de salades et vous ne savez que faire de la roquette ??? Ajoutez-là à la fin de n'importe quel sauté et elle ajoutera une petite touche de verdure rafraîchissante et légèrement épicée. C'est un aliment plein de vitamine et minéraux. Percevez-vous sont léger goût d'arachide ?



Nous avons bien hâte de vous distribuer vos premiers légumes !

À très bientôt !

Caroline, Bruno et toute l'équipe ! (Fouad, Karine et Stéphanie)

© 2016 Ferme aux légumes d'hiverts, Tous droits réservés

[se désinscrire de cette liste](#) [Mettre à jour mes préférences d'abonnement](#)

MailChimp