

Bonjour, cette semaine en plus des nouvelles hebdomadaires, nous aimerions vous proposer un petit portrait de nos fermes partenaires

[Voir ce courriel dans votre navigateur](#)



### **Les nouvelles de votre ferme!**

La semaine passée, nous avons commencé la production d'un nouvel aliment, les germinations. Les essais ont été concluants et nous commenceront à vous en offrir en alternance à partir de cette semaine.

Elles sont un "super-aliment" formidable!

Par exemple, le blé germé est la substance la plus riche en vitamine B1 : à poids égal il contient de 10 à 20 fois plus de vitamine B1 que la viande. 20 gr de blé germé fournissent la moitié de la ration journalière en vitamines B1. Contient des Protides, glucides et tous les sels minéraux : Calcium, Cuivre, Fer, Sodium, Zinc... + vitamines B1, B2, B3, B5 et B9.

Tandis que la luzerne est une des plus nutritive, riche en protéines, sels minéraux, (calcium, fer, magnésium, potassium, phosphore), vitamines A, B1, B2, B12, C, D et E.

Il faut les conserver au frigo dans des récipients fermés : mais attention, s'ils sont fermés hermétiquement, il faut penser à aérer les graines au moins une fois par jour ; s'il est fermé non hermétiquement, il faut vérifier que les graines ne se déshydratent en les rinçant régulièrement.

Source: [https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine\\_germ%C3%A9e](https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine_germ%C3%A9e)

En plus d'être hyper nutritives et succulentes, elles sont si facile à préparer, juste à les rincer à l'eau froide et hop, dans l'assiette, le bol à salade, dans les sandwich etc..

[Extrait de nos termes partenaires](#)

C'est dans le but d'offrir d'avantage de diversité que nous avons encore cette année, un partenariat principalement avec deux fermes de notre région, certifiées biologiques et ayant une complémentarité naturelle. Il s'agit de la Ferme Aux Arpents Roses, de Sainte-Mélanie et Aux Jardins de la Bergère de Saint-Damien.

De cette dernière, proviennent les tomates de serre et les concombres tôt en saison, de par leur serre chauffée, ils sont en mesure d'offrir très tôt en saison des légumes qui autrement se retrouveraient seulement que plus tard dans les paniers.

Le sol sablonneux de Sainte-Mélanie est idéal pour les légumes racines, ce qui est moins évident dans un sol argileux comme le notre. Donc, les superbes légumes racines des Arpents Roses tels que, les pommes de terre, les carottes, les oignons et autre, se retrouveront régulièrement dans nos paniers encore cette saison.

Pour plus d'information sur nos partenaires, voici quelques photos de leur ferme et les liens pour leur site web.

À bientôt!



Tomates de serre en début de saison des Jardins de la Bergère.

[http://www.auxjardins.ca/Aux\\_jardins\\_de\\_la\\_Bergere/Bienvenue.html](http://www.auxjardins.ca/Aux_jardins_de_la_Bergere/Bienvenue.html)



Les belles carottes des Arpents Roses!

<http://www.fermedesarpentsroses.com/wordpress/>

*Copyright © 2015 La ferme aux légumes d'hiverts, Tous droits réservés.*

[Me désinscrire de la liste](#) [mettre à jour mes préférences](#)

[Subscribe](#)

[Share](#) ▼

[Past Issues](#)

[Translate](#) ▼

[RSS](#)

*MailChimp*