



Jeudi 27 janvier 2022

Semaine 4 - Secteur de Chaumont

Bonjour *|FNAME|* *|LNAME|*

L'actualité du Jardin Bio de Vaillant

Chers adhérents,

Le site Internet du Jardin bio de Vaillant est maintenant opérationnel.

Il va vous permettre de :

- commander en ligne des produits complémentaires*
- faciliter la gestion de vos paniers* : changement de formule panier, de point de dépôt, report, annulation (possible 4 fois par an)
- consulter les factures mensuelles téléchargeables chaque fin de mois
- consulter vos prélèvements mensuels effectués en début de mois pour les commandes du mois précédent

**effectuer les changements au plus tard le dimanche précédent la livraison.*

TRES IMPORTANT :

Pour activer votre compte, nous vous avons envoyé un mail de première connexion. Vérifiez qu'il ne se trouve pas dans vos spams. Une fois votre mail ouvert, cliquez sur le lien de connexion et suivez les instructions.

Nous en profitons pour vous informer que La feuille de chou sera présentée sous une nouvelle formule qui démarrera en février.

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

Ferme de l'Aubette :

Notre farine est obtenue à partir d'une douzaine de variétés de blés anciens, que nous cultivons en mélange. Nous les avons nous-mêmes sélectionnés, parmi une trentaine de blés anciens, en fonction de leurs qualités boulangères (tenue, goût, digestibilité), de leur adaptation au terroir mais aussi de la beauté de la plante. Ils ont l'avantage de comporter un gluten bien plus digeste et en moindre quantité, comparé aux variétés modernes. La préservation de ces blés anciens est une richesse pour la biodiversité. Nos champs sont en Agriculture Biologique depuis plus de 40 ans et situés en Haute-Marne et Côte d'Or.

La farine est réalisée grâce à un moulin à meules de pierre (granit). Elle contient les éléments essentiels du grain (germe, amande et assise protéique) et n'a subi ni échauffement, ni oxydation. La farine de type T80 (bise) comporte des fibres d'excellente digestibilité et des teneurs élevées en vitamines, protéines et minéraux. C'est la farine à tout faire (pâtisseries, pain, galettes, pâtes, sauces, crêpes, etc.). Elle est très finement moulue et a l'avantage de ne pas faire de grumeaux dans vos préparations.

La citation de la semaine

La mélancolie, c'est le bonheur d'être triste.

Victor Hugo

Dans votre panier cette semaine

Légumes BIO fournis par les producteurs associés	Légumes	Unité	Part		1/2 Part		Part +	
			Quantité	Prix	Quantité	Prix	Quantité	Prix
Ferme de l'Aubette	Farine	kg	1.00	2.79 €	1.00	2.79 €	1.00	2.79 €
Aude Cathelat	Pomme de terre désirée	kg	1.00	1.86 €	0.50	0.93 €	1.00	1.86 €
Primaflor	Courge	kg	0.50	1.34 €	0.50	1.34 €	1.00	2.68 €
Jardin de dommarien	mache	kg	0.20	3.26 €	0.15	2.44 €	0.25	4.07 €
*Jardin Bio de Vaillant	Poireaux	kg	0.50	2.03 €			0.50	2.03 €
*Jardin bio de Vaillant	pleurote	kg	0.20	3.10 €	0.20	3.10 €	0.20	3.10 €

* Les légumes labellisés



Le légume de la semaine



La farine:

La farine est une poudre obtenue en broyant et en moulant des céréales ou d'autres produits agricoles alimentaires solides, souvent des graines. La farine issue de céréales contenant du gluten, comme le blé, est l'un des principaux éléments de l'alimentation de certains peuples du monde. D'autres peuples encore utilisent des céréales comme le maïs pour s'alimenter et faire de la farine (exemple : Mexique). Elle est à la base de la fabrication des pains, des pâtes, des crêpes, des pâtisseries et de nombreux mets.

La recette de la semaine

Crêpes aux champignons

Vous avez apprécié cette recette ?

Postez une photo de votre réalisation sur notre [page Facebook](#)

Nos vaillants jardiniers



Cette semaine nos vaillants jardiniers ont récolté des pleurotes pour mettre dans vos paniers.



Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

Restons en contact



[Facebook](#)



[Site Internet](#)



[Email](#)

