



## En avant toute, avec force!

À grignoter, cuire au four, cuisiner, au dessert ou sous forme de muesli: les fruits secs et les noix des jardins biologiques suisses sont des bombes énergétiques. Elles sont: nourrissantes et leurs saveurs sont merveilleusement variées.

**biofarm**

**sincère. évident. depuis 1972**

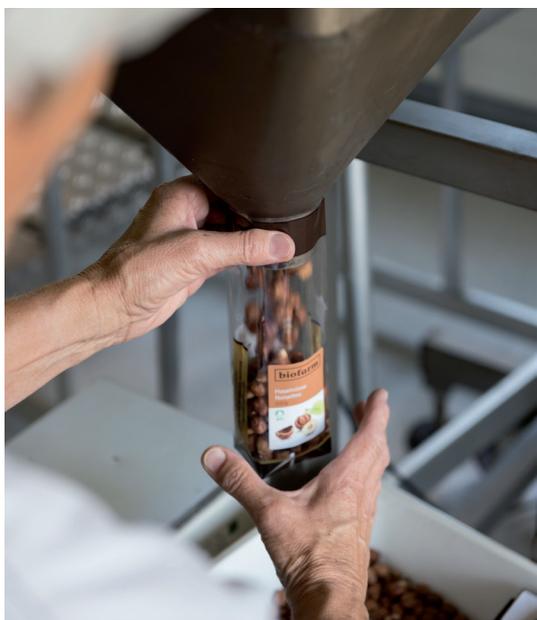
## De l'arbre et de l'arbuste au paquet

La nature est toujours aux commandes. Elle influence le rendement et la qualité. De la récolte de fruits mûrs au choix de variétés appropriées, en passant par la transformation, les fruits secs sont un produit naturel.



Nos agriculteurs et agricultrices entretiennent leurs cultures selon le strict cahier des charges de Bio Suisse pour les produits Bourgeon. Ils n'ont pas recours aux pesticides chimiques de synthèse ni aux engrais artificiels. Ils travaillent le sol avec ménagement et s'engagent pour une fertilité à long terme de la terre. Ils contribuent ainsi à la préservation de la biodiversité et du paysage culturel en Suisse.

Qu'il s'agisse de dénoyer, de couper ou de hacher, la transformation et le séchage exigent du soin et un solide savoir-faire. Et malgré le soutien de la machine, le travail manuel est important. Une fois séchés, les fruits et les noix sont directement emballés par Biofarm, conformément aux prescriptions alimentaires et aux contrôles de qualité. Un travail qui se fait également manuellement.



## Sécher, conserver, déguster

Une fois de plus, une fois de moins - aucune année ne ressemble à une autre: la méthode de déshydratation ancestrale permet de conserver les récoltes de manière précieuse. Surtout les bonnes années. Et elle donne aussi une chance aux spécimens qui ne sont pas utilisés comme fruits de table.

Mûris au soleil, les fruits se sont gorgés d'énergie. Un procédé de séchage protecteur réduit leur teneur en eau à environ un dixième. L'arôme, la douceur et les substances nutritives sont concentrés et conservés. Seule la vitamine C, sensible à la chaleur, est réduite. Riches en glucides, en sels minéraux, en enzymes et en vitamines, ces sources d'énergie recèlent de nombreux bienfaits.



## **Diversité: fruité, coloré, raffiné**

Dans le champ comme dans l'assiette: la diversité est bénéfique - pour la nature et pour nous. Les poires, les pommes, les prunes, les cerises, les fraises et autres variétés de fruits donnent naissance à des quartiers, des anneaux, des moitiés, des tranches, les plus petits restant entiers.

La diversité des goûts, des formes et des couleurs est un atout. Nos fruits secs bio sont un peu plus foncés. C'est justement un signe distinctif. En effet, ils ne contiennent pas de conservateurs et sont donc exempts de dioxyde de soufre, un agent de conservation à l'effet blanchissant.

En complément des fruits frais, les fruits secs sont disponibles toute l'année. Leurs possibilités d'utilisation se déclinent à l'infini. Faciles à conserver et à transporter, d'une grande valeur nutritive, ces délices s'intègrent partout - comme en-cas, en voyage, pendant le sport. En tant que garniture pour la pâtisserie et la cuisine, dans les desserts ou le muesli: il n'y a pas de limite à la créativité.

### **Récoltés à l'aide d'échelles**

La plupart de nos cerises et pruneaux proviennent d'arbres fruitiers à haute tige. En agriculture biologique, ces cultures sont exigeantes, car elles sont particulièrement exposées aux intempéries, aux ravageurs et aux maladies fongiques. Les meilleurs fruits sont suspendus en hauteur. A l'aide d'échelles, des mains affairées récoltent les fruits mûrs pour les remettre à nos entreprises de transformation, fraîchement cueillis, afin qu'ils soient dénoyautés. Ensemble, nous contribuons à l'entretien et à la conservation des arbres à haute tige de grande valeur écologique. C'est aussi ce que vous faites quand vous les achetez.





## Le plaisir issu de longues années de maturation

Le noyer fait partie des arbres les plus anciens, il est connu depuis la nuit des temps. Nous nous engageons volontiers en sa faveur. Aujourd'hui, les agriculteurs bio plantent de plus en plus de noyers de différentes variétés. Ils préservent et favorisent ainsi des cultures de qualité et apportent plus de diversité à nos paysages. Nous travaillons en partenariat avec eux afin de continuer à exploiter les précieuses possibilités de cet arbre noble et de ses fruits.



## Ces bombes d'énergie arrivent en grande pompe!

Nos fruits secs et nos noix sont des stimulants de rêve. Avec leurs fabuleuses notes gustatives, ils évoquent la lumière et les chaudes journées ensoleillées, sans oublier les différentes régions de culture de notre pays.

Toutes les pommes utilisées pour **les anneaux de pommes séchées** sont sélectionnées à la main. Elles poussent et mûrissent principalement en Suisse orientale, mais aussi dans la région de Berne et en Valais. Nous utilisons les variétés Belrose et Topaz d'une part, les Jonagold, Idared et Golden pour nos anneaux, avec ou sans peau, d'autre part. Même séchées, elles contiennent toujours les composants des pommes bio fraîches, comme le fructose et de précieux minéraux et fibres, sous une forme concentrée. Grâce à leur teneur élevée en glucides, elles reconstituent l'énergie consommée.

La plupart des poiriers de nos productrices et producteurs se trouvent en Thurgovie et dans le Seetal. Pour les **quartiers de poires**, ceux-ci cultivent différentes variétés de poires haute-tige, dont certaines sont anciennes. On trouve encore des poiriers haute-tige en particulier dans les régions de Bâle et du Fricktal. Ces régions sont en outre connues dans toute la Suisse pour leurs **cerises** uniques. Ces fruits de variétés traditionnellement foncées et sucrées sont récoltés à pleine maturité, à la main ou à la machine, puis soigneusement dénoyautés et séchés.

Les **pruneaux** offrent une grande diversité de goûts. Ces merveilles énergétiques contiennent beaucoup de fructose, de fibres alimentaires, de vitamines A et E ainsi que des vitamines B, du fer, du magnésium et du cuivre. Mais les **abricots** ne sont pas en reste. Avec leur goût intense, fin et légèrement acidulé, ils proviennent, comment pourrait-il en être autrement, du Valais, le pays des merveilles en matière d'abricots.

Nos **baies de cassis** se distinguent par leur teneur particulièrement élevée en vitamine C, source naturelle de vitamines. Appelées aussi groseilles noires, leur arôme sucré et acidulé évoque les longues journées ensoleillées. Les **fraises** regorgent de douceur: elles sont cueillies à pleine maturité et séchées avec soin afin de préserver leurs vitamines et leurs minéraux. Et, noblesse oblige, la reine des baies pousse sur les meilleurs sols bio et est approvisionnée en eau de source.

Nous devons patienter entre cinq et dix ans avant qu'un jeune noyer ne porte des fruits, et à peine autant avant qu'il ne soit pleinement productif. Mais cela en vaut la peine. Un tel arbre peut vivre jusqu'à 160 ans. Et avec leur teneur élevée en acides gras Oméga-3 et Oméga-6, 50 g de noix suffisent à couvrir nos besoins quotidiens en ces acides gras essentiels. Les noix sont disponibles dans notre assortiment sous forme de **noix** cassées ou entières. Nos **noisettes** séchées à l'air sont également délicieuses avec leur arôme incomparable. Petites, mais délicates, ces puissantes noisettes sont de précieuses sources de protéines, de bêta-carotène et de vitamine E.



Envie d'un petit tour de Suisse des fruits secs et des noix? Notre **Mix suisse** offre un mélange unique d'ingrédients de qualité - tous certifiés par le label Bourgeon Bio. Deux sortes de pommes, des pruneaux, des cerises et des cerneaux de noix viennent compléter ce mélange. Les morceaux de pommes rouges n'ajoutent pas seulement une couleur intense à la composition, mais leur goût agréablement acidulé apporte aussi une agréable touche de surprise.



Biofarm Genossenschaft  
Beim Bahnhof  
CH-4936 Kleindietwil  
T + 41 62 957 80 50  
F + 41 62 957 80 59  
info@biofarm.ch  
www.biofarm.ch