la Fruzette

www.Fruitsnacks.be SINCE 2019 · WIJER vol. 2 - 1e edition - Printemps 2020

Le noyau

Une nouvelle branche sur l'arbre Fruitsnacks

La plus belle saison de l'année, mise à part la cueillette bien sûr, revient dans notre verger . Nos arbres se parent de blanc et rose et les fleurs cèdent rapidement la place à de petits fruits. Ici comme ailleurs, le printemps est synonyme de renouveau. Les abeilles sont de retour et nos nichoirs affichent complet !

En espérant que le gel nocturne ne viendra pas tout gâcher, nous nous mettons à l'œuvre plein d'entrain pour soigner notre verger aux petits oignons. Nous vous avions déjà expliqué comment nous procédons dans nos éditions précédentes. Le traitement de nos arbres au moyen de poudre blanche pour les protéger contre le psylle du poirier, la confusion sexuelle à base de phéromones pour préserver la diversité de notre verger et le rendre attrayant pour nos abeilles font partie de ces interventions.

Notre verger n'est pas le seul à accueillir de nouveaux hôtes : la famille Fruitsnacks s'agrandit elle aussi. Je suis donc fier de vous annoncer que ma succession est assurée par mon fils Roel, qui a rejoint notre entreprise. Il se présente dans cette édition.

Permettez-moi de me présenter.

Chers frutivores,

Je m'appelle Roel Paesmans et comme mon nom de famille l'indique, je suis le fils des patrons de Fruitsnacks, Karel et Heidi. Il y a un mois, j'ai eu le grand plaisir de rejoindre la famille Fruitsnacks !

J'ai mis fin pour cela à une carrière épanouissante au sein du département financier de Janssen Pharmaceutica. J'y ai occupé des fonctions très enrichissantes et y ait acquis une expérience internationale. J'ai ainsi été envoyé récemment pendant une petite année au Royaume-Uni pour assister à sa fête d'adieu à l'UE.

À mes heures perdues, je suis très sportif, je pratique le jogging et le fitness, et avec mon équipe de football amateur, nous réduisons chaque semaine nos adversaires en compote. Je suis également un grand amoureux de la nature et j'aime me promener dans notre verger. Les méthodes de culture écologiques que nous nous efforçons d'appliquer chez Fruitsnacks me tiennent donc particulièrement à cœur.

Back to the roots

Après avoir vécu un certain temps à Anvers, je reviens à l'endroit que je connais le mieux et où je me sens bien. « Fils de », j'ai littéralement grandi dans le verger et j'ai appris la vie agricole alors que je ne me nourrissais encore que de panades de fruits. Dès mon plus jeune âge, j'ai passé mes week-ends et mes vacances en compagnie des fruits.

Miam !

Je suis issu d'un véritable nid d'entrepreneurs et comme la pomme ne tombe jamais loin de l'arbre, ça a commencé à me démanger peu à peu. Je suis extrêmement impatient de rejoindre une équipe incroyablement dynamique, dotée d'une mentalité de gagnant et qui contribue au travail de toute une vie de mes parents.

Vous pouvez me joindre à tout moment à l'adresse suivante : roel.paesmans@fruitsnacks.be

Le pomme de demain mode d'emploi
plus d'infos p. 2 >>

Ce qui se passe dans notre verger
plus d'infos p. 3 >>

Faites connaissance avec Roel
plus d'infos p. 5 >>

Découvrez nos délicieuses recettes de printemps
plus d'infos p. 3 + 8 >>

La pomme de demain, mode d'emploi.

Saviez-vous que le développement d'une variété de pommes commerciale peut prendre jusqu'à 21 ans ? Diverses générations doivent en effet passer en revue avant de trouver la variété parfaite. L'aspect, le goût, la conservation, la résistance et la sensibilité aux maladies jouent un rôle clé. Sans oublier l'élément sans doute le plus important : la demande des consommateurs.

Les cultivateurs travaillent avec une collection de variétés génitrices en constante évolution. Parmi celles-ci, 40 combinaisons différentes de 2 parents sont sélectionnées chaque année. Ces combinaisons sont définies sur la base de plusieurs facteurs. Chaque année, de nouvelles variétés à combiner font leur apparition. 20 000 fleurs sont pollinisées à la main, 35 000 pépins sont récoltés. Chaque pépin d'un même fruit donne une variété de pomme spécifique. Un peu comme vos propres frères ou sœurs, qui ne sont pas vos copies conformes.

Le repiquage de ces pépins donnera 35 000 plants, car les pépins ne seront pas tout fructueux. Les plants sont de jeunes pousses dont seuls les 12 000 les plus résistantes poursuivront leur croissance. Sur les plus résistants, nous coupons une brindille à placer sur un porte-greffe ou à greffer. Cela permet de leur assurer

une croissance régulière. 11 000 greffons seront ainsi obtenus, qui donneront 10 000 variétés, 1 arbre par variété.
La sélection se fait ensuite sur l'aspect ainsi que sur le goût à la récolte et après conservation. Beaucoup de pommes au menu, donc . Les 100 meilleures variétés sont alors sélectionnées. Elles seront repiquées mais en plus grandes quantités. Il en résultera 8 arbres par variété. À ce stade, on contrôle la sensibilité aux maladies et on examine le volume de production et la forme de l'arbre. La texture et le goût de la pomme entrent également en ligne de compte.
Avec un peu de chance, on pourra en sélectionner une variété de choix, c'est-à-dire très performante à tous les niveaux. Il faut à présent tester le succès potentiel de cette variété sur le marché. C'est la raison pour laquelle les repiquages se font en jardins expérimentaux dans 20 pays différents. Cela permet aussi de vérifier sous quel climat la variété se comporte le mieux.

Commercialiser une nouvelle variété de pommes requiert énormément d'énergie, de temps et d'argent. Et l'on ne réussit certainement pas chaque année à ennoblir une variété commerciale. Cette tâche est confiée aux entreprises de culture sélective. La Kanzi, un croisement entre la Gala et la Braeburn, a par

exemple été ennoblie en 1992 dans la commune belge de Rillaar par la société Better3Fruit. Ce type d'entreprise existe aussi à l'étranger.
Les entreprises de culture sélective sont d'ailleurs provisoirement propriétaires de la variété qu'elles ennoblissent. Elles détiennent la propriété exclusive d'une variété pendant 35 ans et peuvent vendre ce droit sous licence aux producteurs. Au bout de 35 ans, ces variétés sont libres de droits sur le marché et chacun (au niveau international) peut les planter et les vendre. Les variétés Jonagold, Gala, Golden, Elstar et Granny Smith font partie de ces variétés libres. L'inconvénient réside dans le fait qu'on ne contrôle plus leur vente.
Afin de garantir l'exclusivité et le contrôle, des coopérations et/ou associations investissent dans des variétés protégées. Elles fondent un « club », dont seuls les membres sont autorisés à planter ces variétés intéressantes. Le principal avantage est qu'elles peuvent ainsi diriger et réguler elles-mêmes la culture, la production et la commercialisation. Parmi ces variétés club, on trouve la Kanzi, la Pink Lady, la Belgica et la Morgana. Les producteurs non-membres n'ont donc aucun accès à ces variétés club.
Lorsque que tout cela est fait... on trouvera avec un peu de chance et au bout de 20 bonnes années une nouvelle variété de pommes dans les rayons des magasins. Cette culture sélective n'est clairement pas une mine d'or

Bon à savoir ...
... la Golden Delicious est le fruit d'un semis hasardeux réalisé au début des années 1900 en Virginie occidentale. On ne sait toujours pas qui sont ses géniteurs.

Pamplemousse

Le pamplemousse est un gros agrume rond à la chair blanche, rose clair ou rose foncé. Aux Pays-Bas, on l'appelle aussi grapefruit. Il s'agit d'un des plus gros fruits de la famille des agrumes, avec un diamètre de 10 à 17 cm. Outre d'Israël et des États-Unis, il provient également des Pays-Bas. Plus sa chair est rosée, plus son goût est sucré. Le pamplemousse est très riche en fibres et en vitamine C et pauvre en calories.

Comment conserver un pamplemousse ?

En dehors du réfrigérateur, mais dans un endroit frais (12-15 °C) ou dans une corbeille à fruits. Une fois cueilli, le pamplemousse ne murit plus. Il se conserve néanmoins pendant 2 semaines environ.

Interaction avec des médicaments

Les pamplemousses interagissent avec plusieurs médicaments. Ils bloquent les enzymes de l'intestin grêle qui agissent dans la décomposition de nombreux médicaments. L'enzyme dit CYP3A4 est freiné, ce qui favorise l'assimilation du médicament. La quantité de médicament assimilée par l'organisme est donc parfois doublée. L'action et les effets secondaires se multiplient donc aussi. Les pamplemousses ralentissent le cholestérol, mais leur combinaison avec des médicaments qui réduisent le cholestérol peut avoir des effets néfastes. Consultez dès lors toujours la notice si vous prenez un traitement médicamenteux.

Le pamplemousse est bon pour la santé

La consommation de pamplemousses dope le système immunitaire, ce qui permet de lutter contre de nombreuses maladies. Cet agrume contribue par excellence à se protéger des affections suivantes :

- Refroidissements
- Asthme
- Polyarthrite rhumatoïde
- Arthrose

Le pamplemousse aurait aussi un effet positif en cas de régime amincissant. Plusieurs études démontrent que consommer un demi-pamplemousse avant les repas aide à perdre du poids. Le pamplemousse étant très riche en fibres et pauvre en calories, c'est un en-cas idéal. Il a un effet coupe-faim et constitue une collation légère. L'allié parfait pour doper votre énergie au travail !

Mocktail de pamplemousse et romarin, la combinaison idéale !

Le beau temps arrive ! Ce mocktail va vous préparer au soleil.

Ingrédients pour 4 verres :

- 40 cl de jus de pamplemousse frais
- 20 cl d'eau
- 40 cl d'eau gazeuse
- 20 g de sucre de canne
- 8 brins de romarin
- glace pilée

Préparation :

Faites chauffer l'eau dans une petite casserole et ajoutez le sucre de canne. Dès que le sucre est dissout, ajoutez les 4 brins de romarin et retirez la casserole du feu. Laissez le sirop refroidir.

Pour servir le mocktail :

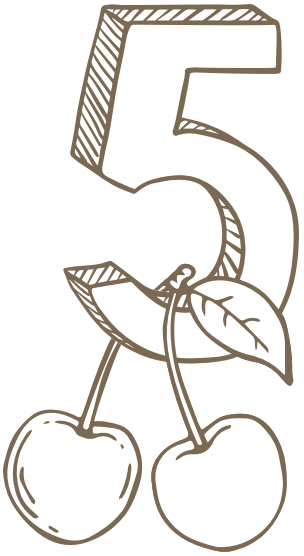
- Remplissez le verre de 2 grosses cuillerées de glace pilée
- Ajoutez 4 cuillères à soupe de sirop de romarin (le restant se conservera plusieurs jours au réfrigérateur)
- Ajoutez 10 cl de jus de pamplemousse
- Ajoutez 10 cl d'eau gazeuse

Cette recette est une création de www.themocktailclub.com via Tournée Minérale

(*) Le pamplemousse peut influencer l'effet de plus de 50 médicaments courants. Consultez dès lors la notice ou demandez conseil à votre médecin traitant.

Cerises de Hesbaye

Nous avons le plaisir de glisser dans votre corbeille les premières cerises de Hesbaye. Elles ont été cueillies à la main et triées par un cultivateur local, Karel Vaes, pour offrir une qualité supérieure. Grâce aux apiculteurs et au travail de milliers d'abeilles, les fleurs des cerisiers seront de nouveau généreusement pollinisées. Cette année encore, nous comptons sur une météo clémente et espérons que nous ne souffrirons pas du gel nocturne. La saison des cerises commence en juillet. Profitez-en, car elle sera de courte durée ! Les cerises sont cultivées tant sur des arbres à haute qu'à basse tige. Ces fruits vulnérables sont protégés par des bâches fermées pour protéger la récolte des intempéries. Deux semaines avant la cueillette, les cerises blanches passent du vert au jaune, puis au rouge.



5 RAISONS INDISPENSABLES DE MANGER DES CERISES CET ÉTÉ :

- **un super-aliment pour les super sportifs**
- **Votre portion quotidienne de vitamines**
- **Manger des cerises améliore la qualité du sommeil**
- **Douces ou acides : il y en a pour tous les goûts**
- **Ultra fraîches, elles sont exquises !**

SUPERFOOD SUPER-ALIMENT

Sportifs, voilà pour vous ! Les scientifiques ont hissé la cerise au rang de véritable super-aliment. L'atout de ce fruit réside dans sa capacité à combattre les radicaux libres, des substances nocives qui se libèrent après un effort soutenu comme la course à pied et d'autres sports intensifs. Les cerises aident vos muscles à récupérer plus vite. Elles réduisent donc les risques de déchirures musculaires et d'inflammations.
Grignoter des cerises fait également baisser de façon drastique le mauvais cholestérol et l'accumulation de graisse. En bref, ce fruit est un must absolu pour les sportifs de haut niveau et les personnes qui privilégient un mode de vie sain !

LE PLEIN DE VITAMINES !

Ce fruit aux nombreuses vertus thérapeutiques regorge de vitamines qui permettent de lutter entre autres contre les rhumatismes, l'arthrite, le cancer et les maladies cardiovasculaires. Comment ? Grâce à ses propriétés nutritives et sa haute teneur en vitamines. 100 grammes de cerises contiennent pas moins de 43 % de l'apport journalier recommandé en vitamine A : un puissant antioxydant. Les cerises renferment également de la vitamine C (20 à 30 %) et divers minéraux tels que du potassium.

SOPORIFIQUES

Manger des cerises augmente la production de mélatonine dans l'organisme, ce qui est essentiel pour une bonne nuit de sommeil. Des études ont démontré que boire deux verres de jus de cerise améliore la qualité du sommeil. Les chercheurs ont analysé la qualité du sommeil, le réveil et le nombre total d'heures de sommeil. Les participants qui avaient bu du jus de cerise ont dormi en moyenne une heure de plus par nuit.

Astuce : Chez Fruitsnacks, nous avons aussi notre propre jus de pomme auquel nous avons ajouté la version pomme-cerise !

Il est proposé en bag in box de 5 L et en petites bouteilles de 20 cl, à commander avec votre corbeille de fruits. Plus d'infos à ce sujet en page 8.

CERISES OU GRIOTTES ?

Vous préférez les griottes ? Le prunus cerasus, ou griottier, produit une version acide de nos cerises douces (prunus avium). Toutes les griottes sont donc par définition des cerises, mais toutes les cerises ne sont pas des griottes !

Fleurs et haies pour nos hôtes ailés!

Les méthodes écologiques appliquées dans la culture fruitière se multiplient. On utilise par exemple des insectes utiles pour protéger le verger, ce qui permet de réduire considérablement le recours aux produits phytosanitaires. Comme ils peuvent être déployés de manière bien plus sélective pour lutter contre les maladies et moisissures, nous faisons appel à ces insectes utiles.

Les ravageurs

Les insectes tels que réduviidés, perce-oreilles, acariens

parasites, syrphes, coccinelles et guêpes parasites nous aident à combattre les insectes nuisibles. Les réduviidés convoitent le psylle du poirier, tandis que les coccinelles sont friandes de pucerons. Les principaux nuisibles pour les poires sont les psylles du poirier, qui aspirent les fleurs et en sécrétant du miellat, peuvent faire noircir les poires.

En hiver, les réduviidés peuplent généralement les haies d'aulne, de sureau ou de noisetier. Le cultivateur doit donc planter ces haies afin d'attirer ces insectes utiles. Le printemps venu, lorsque les arbres fruitiers se parent de nouvelles feuilles et fleurs, ils pourront s'envoler en quête de larves de psylles du poirier, qui sont alors légion.

Quelques mesures positives pour attirer ces insectes utiles nous permettent souvent d'éviter les dégâts. La plantation de prés fleuris aide ainsi les insectes utiles à trouver plus facilement leur chemin vers le verger. Ces insectes se nourrissent en effet tant d'autres insectes que de végétaux. Les fleurs attirent les insectes adultes, en particulier les syrphes et les guêpes parasites, qui pondent à leur tour des larves, qui se délecteront des autres insectes « nuisibles ».

Tous les psylles du poirier ne doivent cependant pas être éradiqués. Certaines peuvent rester car les dégâts ne sont dus qu'à de grandes populations. Il importe de trouver un équilibre dans l'écosystème de notre verger. Si l'on parvient à un mélange de fleurs équilibré, les réduviidés ne mettent pas longtemps à renforcer rapidement la biodiversité et à se reproduire. Ils renforcent ainsi l'écosystème de notre verger et produisent ainsi les meilleurs fruits de manière naturelle.

Wilde en honingbijen

Qui dit pollen et nectar dit aussi abeilles. Ces petits animaux sont essentiels pour notre culture fruitière, car nos pommiers et poiriers ne sont pas toujours auto-pollinisateurs. Ils dépendent des fleurs pour leur pollinisation et la production des fruits est donc entièrement tributaire des abeilles. Plus la fleur est pollinisée, plus les pépins seront nombreux et plus le fruit sera beau.

La plantation de haires vise de plus en plus souvent à attirer certains insectes. Les haies mixtes sont très prisées tant par les abeilles sauvages, qui reviennent chaque année au verger, que par les abeilles à miel, qui sont déployées par un apiculteur local. L'installation d'hôtels à abeilles peut également aider à attirer des abeilles sauvages. Elles reviennent ainsi chaque année dans leur ruche habituelle pour remplir leur abdomen de nectar.

Comme son nom l'indique, l'abeille à miel ne se contente pas de polliniser les fleurs, elle produit également le délicieux miel récolté par l'apiculteur une fois la floraison terminée. Du miel que vous trouverez aussi dans notre corbeille de produits du terroir.

Oiseaux et mammifères

Outre les insectes utiles, d'autres animaux nous aident à protéger le verger. Mésanges bleue et charbonnière se délectent des insectes. Mais les rats et les souris peuvent également faire des ravages sur nos arbres. Pour les garder à distance, nous faisons appel au faucon crécerelle, à la buse et à la fouine

Envie d'en savoir plus sur notre entreprise fruitière ? www.fruitsnacks.be/fr/notre-entreprise-fruitiere

Qui est qui?

Roel Paesmans
Cogestionnaire et directeur des opérations

Qui es-tu ? Quelle sera ta fonction chez Fruitsnacks ?

Je m'appelle Roel Paesmans et comme mon nom de famille l'indique, je suis le fils de Karel et Heidi. Je suis né il y a 26 ans parmi les arbres fruitiers. Au sens figuré, en fait
Je suis fier de vous annoncer que je rejoins l'entreprise solide que mes parents ont créée avec leur équipe. Mes tâches seront principalement liées à la logistique, aux finances et aux opérations. Je serai aussi responsable du volet HRM.

Pourquoi as-tu décidé de changer de cap et de venir travailler chez Fruitsnacks ?

Je pense que mes parents m'ont transmis leurs gènes d'entrepreneurs. Cela a commencé à me démanger il y a quelques années. En 2020, j'ai pris ma décision et je suis prêt à écrire mon propre chapitre dans l'histoire de l'entreprise.

Qu'est-ce que tu préfères chez Fruitsnacks ?

Fruitsnacks est une véritable entreprise familiale et cela se ressent aussi au sein de l'équipe. J'ai toujours évolué dans un environnement « corporate » et on ressent clairement la différence ici. Tout est harmonisé et rassemblé. Je peux donc toujours compter sur le soutien de mes parents d'une part et de l'équipe d'autre part. Une vraie famille Fruitsnacks !

Qu'est-ce qui caractérise Fruitsnacks ? Qu'est-ce qui distingue Fruitsnacks des autres ?

Le fait que nous soyons nous-mêmes cultivateurs de fruits. Mes parents ont commencé à livrer des fruits aux sociétés en 2005 parce qu'ils cherchaient un nouveau débouché pour leurs produits. Ils ont donc pu continuer à veiller à la qualité tout au long de la chaîne et ils peuvent être fiers du produit qu'ils livrent au client final. Ce n'est pas pareil que d'aller livrer à la criée pour ensuite voir vos fruits exposés dans les supermarchés avec une qualité qui laisse à désirer. Ce sont ce savoir-faire et cette implication dans la vie du cultivateur qui distinguent réellement Fruitsnacks.

Quels éléments aimerais-tu également souligner ?

J'ai la chance d'entrer dans une entreprise qui tourne bien, avec une équipe très ambitieuse. J'aimerais apporter un peu plus de structure et un processus de décision plus fondé. De par mon bagage financier, je me nourris de chiffres et j'aimerais continuer ici. Dans le cadre de mon précédent emploi, j'ai pu me rendre compte de la manière dont se déroule une restructuration, à l'aide d'un système ERP par exemple.

En 15 ans, l'entreprise s'est en effet fort développée. J'aimerais maintenant contribuer à lui apporter une base opérationnelle afin de favoriser sa future croissance.

Où te vois-tu dans 5 ans ?

Je viens de rentrer en Hesbaye après avoir vécu à Anvers ainsi qu'un an au centre de Londres. Ma copine et moi avons envie de nous y installer et y construire quelque chose sur le plan personnel. Sur le plan professionnel, j'aimerais prendre plus de responsabilités afin que mes parents puissent un peu lâcher du lest et se concentrer davantage sur la culture des fruits, la préservation et la préparation de l'entreprise pour l'avenir. Je souhaite également me focaliser sur la croissance, tant en Belgique qu'à l'étranger.

Que fais-tu quand tu n'es pas parmi les fruits ?

À mes heures perdues, je suis très sportif, je pratique le jogging et le fitness, et avec mon équipe de football amateur, nous faisons chaque semaine de la compote de nos adversaires. Je suis également un grand amoureux de la nature et j'aime partir à l'aventure dans notre verger.

Décris Fruitsnacks en 3 mots.

Esprit de famille, fun et une équipe ambitieuse dont tous les membres veulent avancer

Ton fruit préféré et pourquoi ?

La poire Conférence, pour ne rien vous cacher. J'ai grandi au milieu des poiriers, où l'on me trouve encore souvent. Rien de meilleur qu'une poire cueillie à même l'arbre, au goût incomparable en été et dont on peut faire un bon genièvre !

Roel

Que se passe-t-il dans notre Verger pour l'instant ?

On taille et on retaille à volonté

Durant l'hiver, l'une des principales tâches consiste à tailler nos pommiers et poiriers. La technique de taille est plus ou moins la même pour les deux arbres. Pour obtenir de beaux et bons fruits chaque année, la taille est nécessaire.

Il faut en effet faire en sorte que l'arbre conserve une belle forme ouverte et puisse ainsi bénéficier d'un apport de lumière naturelle suffisant pour produire de nouveaux bourgeons robustes. Plus l'arbre reçoit de la lumière, meilleure sera la production. Grâce à ces bourgeons résistants, nous pouvons cueillir chaque année de beaux fruits charnus. Cette forme ouverte empêche également les maladies et les nuisibles de prospérer.

Les pommiers et poiriers sont principalement taillés en hiver et au début du printemps. De préférence avant la floraison, sans quoi cela représente de l'énergie dépensée en vain et les fruits seront plus petits.
Nous nous penchons désormais sur les techniques de taille modernes.

L'objectif de la taille d'un pommier ou poirier est de lui donner une forme de fuseau pyramidale, un peu comme un sapin de Noël.

Au pied de l'arbre

Dans le bas, nous laissons 4 à

5 grosses branches que nous inclinons, surtout pour le poirier, à un angle de 45° au printemps, quand l'arbre est encore jeune. C'est ce qu'on appelle les branches charpentières. Sur les jeunes arbres, ces branches sont taillées d'environ 10 cm afin de gagner en vigueur. Ce sont elles qui réguleront la croissance de l'arbre entier. Sur cette taille, des tiges apparaîtront au printemps. L'hiver suivant, l'une sera retaillée de 10 cm et l'autre éliminée. On répète cette opération chaque année afin que la branche charpentière conserve toujours la même longueur.
Au-dessus de cette charpente, on ne laisse sur le premier mètre aucune branche fruitière (coursonne), ou alors de très courtes branches, sur le tronc afin de laisser pénétrer un maximum de lumière au niveau des branches charpentières. Les coursonnes sont les tiges courtes qui se terminent par un gros bourgeon. On appelle cette technique la « taille en fenêtre », qui permet de pratiquer une fenêtre au-dessus de la charpente.

Au milieu de l'arbre

Plus haut dans l'arbre, on peut laisser des branches fruitières plus longues et légèrement inclinées. Les branches de 2 ans par exemple, dont les côtés sont garnis de bourgeons, peuvent être taillées jusqu'aux 4 ou 5 premiers bourgeons. Cela donnera plus qu'assez de fruits pour une branche. Dans cette partie de l'arbre, nous appliquons une taille ***« 1, 2, 3 »***. Cela signifie qu'on laisse 3 sortes de bois dans l'arbre :

- ***1 signifie les branches d'un an.*** Il importe de laisser suffisamment de tiges inclinées. L'année suivante, elles auront 2 ans et donneront de beaux bourgeons latéraux épais. Sur ces tiges d'un an, on découpe un très petit bout pour les renforcer quelque peu.
- ***2 signifie donc les belles branches de 2 ans porteuses de fruits***, auxquelles on ne touche pas.
- ***Les branches de 3 ou 4 ans sont plus âgées***, affaiblies et ont fait leur temps. Nous les éliminons parce qu'elles absorbent trop de lumière et ne portent plus que de petits fruits moins beaux. Nous privilégions ainsi les jeunes tiges.

Jusqu'à la cime

Enfin, nous nous attaquons au sommet de l'arbre. Lorsque l'arbre a atteint sa hauteur souhaitée, on se contente de le retailler environ à la même hauteur chaque année. Les tiges trop longues sont éliminées.
Tout un programme, mais c'est en somme la base de la taille hivernale des pommiers et poiriers.

Au début de l'été, on peut toujours éliminer à la main les tiges indésirables et touffues qui apparaissent sur les plaies de taille, afin de permettre un meilleur apport de lumière.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter monsieur Karel à l'adresse karel.paesmans@fruitsnacks.be!

Les délicieux jus de fruits Fruitsnacks

Le printemps est de retour ! Les arbres retrouvent leurs feuilles, les plantes fleurissent et le thermomètre grimpe peu à peu. Mais qui dit printemps dit aussi fêtes. Vous avez peut-être une communion ou fête laïque ou programme et cherchez une boisson délicieusement rafraîchissante ?

Nous pressons une partie de nos pommes et poires en jus exquis. Ces jus 100 % naturels ne contiennent pas de sucre ajouté ou de conservateurs. Ils sont également pasteurisés pour une plus longue conservation, sans que cela n'altère leur goût ou leurs propriétés nutritives.

Nos jus de fruits sont disponibles en petites bouteilles de 20 cl ou en bag in box de 3 et 5 L.

Le fruittap (bag in box) est idéal pour les enfants et les groupes. Le robinet pratique permet à chacun de se servir un verre de jus de fruits bien frais.

Nos petites bouteilles et bag in box de 5 L sont à commander via fruit@fruitsnacks.be. Pour nos bag in box de 3 L, vous trouverez la liste des points de vente sur notre site web.

RECETTES

Baguette au Vieux Bruges et salade de fenouil et pamplemousse rose

autre chose ce midi ? Essayez cette recette pour le déjeuner ! Fruit de cette saison par excellence, le pamplemousse ensoleille d'emblée vos assiettes. Saviez-vous d'ailleurs que la saveur du pamplemousse se marie très bien avec le goût des olives ? Cette recette divine et surtout simple vous donnera du peps !

Ingrédients

2 baguettes de pain, 4 tranches de fromage Vieux Bruges, 2 pamplemousses roses, 1 fenouil, quelques olives vertes coupées en fines rondelles, un peu de beurre (frigotartinable) Dressing, 4 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de jus de pamplemousse pressé, 1 c à c de miel, 1 c à c de moutarde , sel et poivre

Recette

1. Coupez les baguettes en deux, tartinez-les d'un peu de beurre et garnissez d'une tranche de Vieux Bruges.

2. Nettoyez le fenouil et coupez-le en très fines tranches.

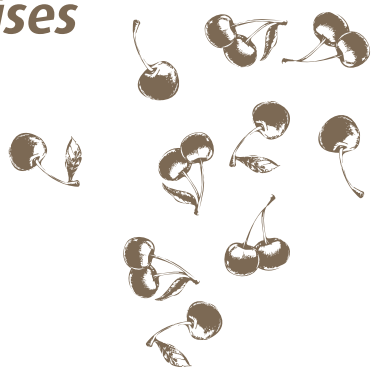
3. Pelez le pamplemousse et prélevez-en les quartiers. Pressez le jus pour préparer le dressing.

4. Mélangez le pamplemousse, le fenouil et le dressing, salez et poivrez.

5. Ajoutez les olives vertes et décorez avec des feuilles de fenouil hachées.

6. Répartissez dans quatre assiettes et servez avec la baguette.

Smoothie myrtilles-cerises



Le temps des cerises approchant, nous n'avons pas pu résister à l'envie de vous proposer un smoothie aux cerises. Un petit-déjeuner ou en-cas parfait à emporter au bureau pour refaire le plein d'énergie. Rapide, facile et délicieux !

Ingrédients

150 g de cerises fraîches dénoyautées + quelques-unes pour la décoration, 20 g de myrtilles, 250 ml de yaourt entier, 2 c à c de sirop d'agave, une poignée de glaçons
Décoration :, 2 c à c de pépins et graines

Recette

1.Versez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez finement. 2. Versez le smoothie dans des vers et décorez de quelques pépins et graines et d'une cerise.

Ne pas jeter sur la voie publique - E.R.: Karel Paesmans - Mierhoopweg 34, B-3850 Wijer Nieuwerkerken

Fruitsnacks
Fruit your work!

Mierhoopweg 34 · B-3850 Wijer · Nieuwerkerken
Tel. (+32) 011/69 52 80 · fruit@fruitsnacks.be