

La Focaccia
 Choix de pâtes à 1,25
 Incluant soupe ou salade
 (du dimanche au vendredi)

CUISINE ITALIENNE
 Grillades, Fruits de mer, Sushis

Spécialités : pâtes et veau.
 Sushi bar.
 Ambiance chaleureuse.
 Table d'hôte.

450.432.5325
 2210, BOUL. LABELLE
 SAINT-JÉRÔME

IBIZA
 tapas bar lounge

21 POUR LUNDI AU VENDREDI
 sur produits
 à la clientèle. 47

**SAMEDI
 DUEL PIANISTE**

450.504.4841
 90, rue de la Gare
 Saint-Jérôme J7Z 8B8
 www.ibizatapaslounge.com

Salon de Dégustation

La chope
 Saint-Jérôme

16 sortes de bière en fût
 Vin au verre
 Bouchées du terroir

Pour une soirée pétillante!
 OUVRE DU MARDI AU SAMEDI DES 15H
 316 rue St-Georges, St-Jérôme
 450.504.3678



EXOTICKA
 Fine cuisine asiatique

SUSHI - GRILLADES - TATAMI
 TERRASSE - TRAITEUR

160 rue Labelle - St-Jérôme
 Réservation 450.560.9223
 www.RestaurantExoticka.com

StHub

Ouvert tous les jours
 de 11h à 23h.
 Notre menu pour enfants
 les enchante!

LIVRAISON:
 450.227.4663
 725, CH. JEAN-ADAM
 PIEDMONT

SAMOURAI
 Grillades japonaises à 5,95
 Menu traditionnels japonais
 Tempura, Yakitori, etc.

Prépare directement
 devant vos yeux à la table.

Teppanyaki par un chef Samourai
 qui vous fait une prestation avec
 crevettes flambees.

Ouvert 6 jours
 pour le souper

450.227.1466
 140, RUE PRINCIPALE
 SAINT-SAUVEUR



**ALIMENTATION
 VIVANTE**

Pousses fraîches
 et germinations
 Herbe de blé
 et extracteurs
 Légumes et mets
 cuisinés "Bio"
 Casse-croûte santé
 Ateliers d'alimentation
 Repas « cru » sur réservation

453, Ch. Pierre Péladeau,
 Ste-Adèle 450.229.4941
 OUVERT 7 JOURS/SEMAINE

**Fourchette
 et
 coco**

Au cœur de village, à côté de l'église.
 Mets sans gluten disponibles.

450.227.1077
 110 avenue Fillion, St-Sauveur
 www.fourchetteetcoco.com

Chez Milot
 Spécial du vendredi
 Côte de
 boeuf Angus
 19,95\$
 avec soupe
 ou salade

958, rue Valiquette
 Sainte-Adèle
 450-229-2838
 www.chez-milot.qc.ca



**CET
 ESPACE
 pourrait
 être le
 vôtre**

Cet été mangeons BIO!

VOICI VENU LE TEMPS DE PENSER AUX PANIERS DE LÉGUMES ET FRUITS BIOLOGIQUES DU QUÉBEC LIVRÉS TOUT L'ÉTÉ, À LA MAISON, AU TRAVAIL OU À UN POINT DE CHUTE PRÈS DE CHEZ VOUS.

PAR MARTINE LAVAL

Par le biais du Jardin des Anges qui fait affaire avec plusieurs fermes maraîchères, il y a moyen de se procurer des produits du Québec en priorité, liste qui peut être complétée par des fournisseurs de produits biologiques d'ailleurs. À la boutique Prunelle et Ortie à Saint-Jérôme on peut, selon une liste envoyée par courriel, commander selon ses besoins tous les lundis et aller chercher sa commande le mardi.

Pourquoi choisir le biologique?

Parce qu'elle consiste à respecter les cycles naturels et la vie. Elle valorise la biodiversité, l'activité biologique des sols, et le contrôle naturel des ravageurs et des plantes compétitives.

L'agriculture chimique – usage d'engrais chimiques et de pesticides sous prétexte d'augmenter le rendement des terres agricoles – est devenue progressivement au cours des 50 dernières années, l'agriculture conventionnelle. Elle a augmenté les rendements, mais elle a

détruit les terres agricoles, la biodiversité et l'environnement. Les produits chimiques de cette agriculture sont associés à de nombreuses maladies. L'agriculture chimique est une agriculture non durable.

Des règles strictes

Pour être certifié BIO, l'agriculteur doit respecter un cahier de charges et des règlements: pas d'engrais chimiques de synthèse, de pesticides de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés. Ils pratiquent la rotation des cultures, font du compostage, sèment des engrais verts et pratiquent la lutte biologique contre les ravageurs. Les produits biologiques constituent également une façon d'exclure les Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) de notre alimentation.

Pourquoi manger bio?

Pour le goût! Les fruits et légumes produits dans les sols fertiles, riches et équilibrés sont meilleurs au goût, ont plus de valeur nutritive et procurent une meilleure satiété. Parce qu'ils sont produits «à leur rythme» (sans

engrais de synthèse), les fruits et légumes bio ont acquis tous les éléments nutritifs du sol à la vitesse qui leur est propre, ce qui les rend plus goûteux. Souvent, les fruits et légumes bio locaux sont récoltés la journée même ou la veille de la livraison des paniers bio ou de la mise en vente dans les marchés extérieurs. Ceci assure un maximum de goût, les fruits et légumes étant récoltés à maturité.

Des entreprises qui oeuvrent dans la conscience

Le Jardin des Anges était, sa fondation en 1999, une ferme de production biologique. Elle est aujourd'hui, grâce à ses membres inscrits, une entreprise Québécoise d'une trentaine d'employés qui prépare et distribue 80 000 paniers de fruits et légumes certifiés biologiques chaque année. Grâce à l'augmentation de son nombre de membres, le Jardin des Anges peut offrir des produits biologiques d'une qualité et d'une variété exceptionnelles! Les produits du Québec sont toujours

priorisés dans la composition des paniers. Leur spécialité: les produits BIO - LOCAUX-ÉTHIQUES.
www.jardinsdesanges.com

Prunelle et Ortie, magasin général d'alimentation naturelle
 650 rue St-Georges, Saint-Jérôme,
 450.504.3340
www.prunelleortie.com

www.equiterre.org pour une liste de fermes maraîchères biologiques près de chez vous.

