



BIO

LA MACHE



100% BIO

La mâche est un légume à feuilles tendres, à la saveur douce et délicate. En Bretagne, nous bénéficions d'un climat tempéré, idéal pour cette culture. Sa saison de production s'étale de septembre à mai.

La mâche cultivée par les producteurs de la coopérative BIOBREIZH est une mâche plantée et non semée ! Elle est plantée manuellement en motte et en serres non chauffées, bien sûr ! La récolte se fait aussi manuellement, pour son plus grand soin.

Avant plantation, compte tenu de sa consommation importante d'énergie fossile, le producteur n'a pas recours à la technique du désherbage à la vapeur d'eau. Le fait de ne pas utiliser cette technique permet de préserver la vie du sol.

La mâche trouve sa place dans n'importe quelle alimentation équilibrée. Elle contient notamment une grande quantité de vitamines C (3 fois plus qu'une laitue), de vitamine E et de bêta-carotènes (pigments permettant de fabriquer la vitamine A). Elle possède donc des vertus antioxydantes, permettant de lutter contre les dégâts des radicaux libres et le vieillissement des cellules.



La mâche se conservera 4 à 5 jours au frais dans le bac de votre réfrigérateur. Veillez à ce qu'elle ne soit pas trop humide, pour cela placer une feuille d'essuie-tout dans le fond de votre bac.

Cette salade, à la fois tendre et douce, trouvera toute sa place dans vos salades composées, en tant qu'accompagnement de plats ou en élément de décoration.

