



Fine herbs

Fines herbes • Finas hierbas



Quality That Crosses Borders



EN

We are a Canadian company, dedicated to the import and distribution **of fresh fruits, vegetables, and tubers** from different regions of the world, starting with Latin America.

Founded by Juan Sebastian Vargas CEO with a global vision, our commitment is to build reliable, sustainable, and long-term relationships between producers and buyers.

FR

*Nous sommes une entreprise canadienne dédiée à l'importation et à la distribution de **fruits, légumes et tubercules frais** provenant de différentes régions du monde, en commençant par l'Amérique latine.*

Fondée par Juan Sebastian Vargas, PDG avec une vision globale, notre engagement est de bâtir des relations fiables, durables et à long terme entre producteurs et acheteurs.

ES

Somos una empresa canadiense dedicada a la importación y distribución de **frutas, verduras y tubérculos frescos** provenientes de diferentes regiones del mundo, comenzando por América Latina.

Fundada por Juan Sebastián Vargas, CEO con una visión global, nuestro compromiso es construir relaciones confiables, sostenibles y a largo plazo entre productores y compradores.



vftradefresh.com

Rosemary • Romarin • Romero



EN

Rosemary is an aromatic herb with a bold, pine-like flavor—ideal for roasts, bread, and marinades.

FR

Le romarin est une herbe aromatique au goût prononcé de pin, idéale pour rôtis, pains et marinades.

ES

El romero es una hierba aromática con sabor intenso a pino, ideal para asados, panes y marinadas.

Mint • Menthe • Menta



EN

Mint is refreshing and aromatic—perfect for teas, desserts, and salads.

FR

La menthe est fraîche et parfumée, parfaite pour thés, desserts et salades.

ES

La menta es fresca y aromática, perfecta para tés, postres y ensaladas.

Thyme • Thym • Tomillo



EN

Thyme has a subtle earthy flavor—great for seasoning meats, stews, and vegetables.

FR

Le thym a une saveur terreuse subtile, idéale pour assaisonner viandes, ragoûts et légumes.

ES

El tomillo tiene un sabor terroso suave, ideal para sazonar carnes, guisos y vegetales.



Oregano • Origan • Orégano



EN

Oregano is robust and slightly peppery—commonly used in Mediterranean and Latin cuisine.

FR

L'origan est robuste et légèrement poivré, utilisé couramment dans la cuisine méditerranéenne et latino.

ES

El orégano es intenso y ligeramente picante, muy usado en cocina mediterránea y latina.

Tarragon • Estragon • Estragón



EN

Tarragon has a sweet, anise-like flavor—perfect for sauces, poultry, and seafood.

FR

L'estragon a une saveur douce rappelant l'anis, parfait pour sauces, volaille et fruits de mer.

ES

El estragón tiene un sabor dulce parecido al anís, ideal para salsas, aves y mariscos.

Dill • Aneth • Eneldo



EN

Dill is fresh and slightly tangy—great for pickles, salads, and fish dishes.

FR

L'aneth est frais et légèrement acidulé, parfait pour cornichons, salades et plats de poisson.

ES

El eneldo es fresco y ligeramente ácido, perfecto para encurtidos, ensaladas y pescados.



Chives • Ciboulette • Cebollín



EN

Chives have a mild onion flavor—ideal for garnishing soups, eggs, and salads.

FR

La ciboulette a une saveur douce d'oignon, idéale pour garnir soupes, œufs et salades.

ES

El cebollín tiene un sabor suave a cebolla, ideal para decorar sopas, huevos y ensaladas.

Laurel • Laurier • Laurel



EN

Laurel leaves add a subtle, earthy aroma—perfect for soups, stews, and sauces.

FR

Les feuilles de laurier apportent un arôme subtil et terreux, parfaites pour soupes, ragoûts et sauces.

ES

El laurel aporta un aroma sutil y terroso, ideal para sopas, guisos y salsas.

Basil • Basilic • Albahaca



EN

Le basilic est doux et parfumé, essentiel pour pesto, salades et plats de pâtes.

FR

Le basilic est doux et parfumé, essentiel pour pesto, salades et plats de pâtes.

ES

La albahaca es dulce y aromática, esencial para pesto, ensaladas y platos de pasta.



Cilantro • Coriandre • Cilantro



EN

Cilantro has a fresh, citrusy flavor—perfect for salsas, salads, and garnishing soups.

FR

La coriandre a une saveur fraîche et citronnée, idéale pour sauces, salades et garnir les soupes.

ES

El cilantro tiene un sabor fresco y cítrico, perfecto para salsas, ensaladas y decorar sopas.

Spearmint • Menthe Verte • Hierbabuena



EN

Spearmint is sweet and refreshing—great for teas, desserts, and fruit salads.

FR

La menthe verte est douce et rafraîchissante, parfaite pour thés, desserts et salades de fruits.

ES

La hierbabuena es dulce y refrescante, ideal para tés, postres y ensaladas de frutas.

Purslane • Pourpier • Verdolaga



EN

Purslane is slightly tangy and succulent—rich in omega-3, ideal for salads and stews.

FR

Le pourpier est légèrement acidulé et charnu, riche en oméga-3, idéal pour salades et ragoûts.

ES

La verdolaga es ligeramente ácida y carnosa, rica en omega-3, ideal para ensaladas y guisos.

