

Feuille de chou, 2^e livraison Du 3 au 6 juillet 2007

La saison des paniers a commencé en lion; la première livraison s'est bien déroulée malgré un léger retard aux points de chute du mardi. Dans la nuit de mercredi à jeudi, soixante millimètres de pluie sont tombées; les laitues ont bien apprécié ce cadeau du ciel. Actuellement, la ferme a désespérément besoin de désherbeuses et de désherbeurs. Le temps humide et chaud du printemps a favorisé la croissance des mauvaises herbes. Sans désherbage, la récolte de carottes, de betteraves et d'oignons notamment sera moins abondante.

La tradition veut que les différents rédacteurs de la feuille de chou se présentent, alors soit! Je m'appelle Hervé Pichenaud, unique représentant de ce patronyme au Québec et au Canada. Je travaille à la ferme cet été; mon implication future dépendra évidemment de cette première expérience. Je m'intéresse aux plantes sauvages, aux plantes médicinales et aux plantes sacrées. Je m'amuse à connaître les plantes indigènes, à cueillir les bolets et les têtes de violons et à déguster des potions ...magiques.

La biodynamie me passionne parce qu'elle constitue sans doute une des méthodes d'agriculture biologique les plus respectueuses des cycles de la nature et du cosmos. Elle porte aussi en elle-même une part de mystère et d'insondable assez fascinante. Elle oblige aussi les fermiers à faire à la fois preuve de planification et d'intuition. En réalité, nous faisons parfois quelques compromis avec les prescriptions du calendrier biodynamique lorsqu'il est impossible de faire autrement. Toutefois, la méthode biodynamique demeure un objet d'études et de discussion fréquent à la ferme.

Lors de la fin de semaine de la Saint-Jean, une grande partie de l'équipe de la ferme a assisté à la rencontre annuelle de l'Association de biodynamie du Québec à Saint-Alban près de Portneuf. Pendant ces deux jours, nous avons visité cinq fermes biodynamiques qui occupent un rang vallonné sans issue. Nous avons croisé des personnes stimulantes et enrichi nos connaissances. La réalité économique des fermes diversifiées nous a été décrite sans artifice: aucune des cinq fermes visitées ne parvient à survivre sans revenus extérieurs étrangers à la production agricole. Désolant, mais bien réel!

Après une journée de travail harassante, lorsque la lassitude succède à la fatigue, j'ai parfois le sentiment d'être face à un idéal de ferme diversifiée, chère à Rudolf Steiner, impossible à atteindre. Le lendemain matin, après une nuit de repos, la poursuite du rêve reprend de plus belle; la vision de Steiner se poursuit modestement à travers nous.

Au plaisir de poursuivre cette discussion,
Hervé, votre fermier au Fromentier

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**

Nouilles au kale

Considéré comme l'un des légumes les plus nutritifs, il est principalement cultivé au nord de l'Europe occidentale, où on l'appelle « chou frisé ». Jusqu'à la fin du Moyen Âge, le kale était le légume vert le plus commun. Il a été introduit au Canada au 19e siècle par des marchands russes. Le kale est de plus en plus apprécié et cultivé en Amérique du Nord.

Les ingrédients

- 1 bouquet de kale
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Gingembre frais taillé fin
- 1/3 t. de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à soupe de zeste de citron
- Une pincée de piment moulu
- 10 onces de vos nouilles préférées
- Du fromage parmesan râpé

La préparation

1. Déchirer les feuilles de kale en gros morceaux autour des tiges. Couper les tiges en petits morceaux.
2. Chauffer l'huile d'olive dans un wok à feu moyen. Faire revenir le gingembre et les tiges de kale durant quelques minutes.
3. Ajouter les feuilles de kale, le bouillon de légumes et la sauce soya. Couvrir et cuire environ 8 minutes, jusqu'à ce que le kale soit tendre. Retirer du feu.
4. Ajouter et mélanger le jus et le zeste de citron et le piment. Conserver chaud.
5. Cuire les nouilles dans un grand chaudron d'eau bouillante. Égoutter. Servir le kale sur un lit de nouilles et saupoudrer de fromage parmesan au goût.

Source : La société de recherche sur le cancer

IMPRIMÉ PAR : **DUPLICA**