



Feuille de chou, 12e livraison Du 9 au 12 septembre 2008

Je suis au Québec depuis avril avec l'intention de m'y installer. J'ai fait la connaissance des gens de la Ferme Cadet-Roussel par l'intermédiaire d'Équiterre. Je recherchais une ferme en biodynamie avec des serres.

La ferme est un lieu de rencontres internationales exceptionnelles. Par exemple, Santos qui nous vient du Guatemala. Il est arrivé « 'el dos de junio ». Il travaille ici afin de payer les études de ses cinq enfants. Depuis, il a appris un peu de français ce qui n'est pas mon cas avec l'espagnol!

Je suis végétalienne depuis 5 ans et je ne consomme que des aliments vivants tels que : des germinations et des jus de légumes.

Ce qui m'écorche littéralement les oreilles au Québec, c'est que l'on ne parle pas de bouffe. Celle-ci a pourtant quelque chose d'éminemment sacré d'autant plus que présentement, une partie de la population mondiale souffre de malnutrition, voir pire... Les anciens se savaient impuissants devant les aléas climatiques. Cela explique peut-être le fait qu'ils disaient une prière pour remercier Dieu de la grâce que la nature leur accordait. Maintenant, les produits voyagent des 4 coins du monde.

Je souhaite que vous ayez de la gratitude en savourant les légumes du panier que la nature vous offre si généreusement.

Cordialement, Marie-France



Commandité par :

Recette de la semaine

Salade de pommes de terre à l'indienne



- 3 pommes de terre du Québec, moyennes
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à thé de graines de moutarde
- 2 c. à thé de graines de cumin
- 6 c. à soupe d'oignons hachés fins
- ½ c. à thé de petit piment fort
- 1 tasse de yogourt nature (2% de M.G.)
- Coriandre et sel au goût

Préparation :

- Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les égoutter et les refroidir à l'air ambiant. Les peler et les couper en dés de 1 cm.
- Faire chauffer l'huile dans un poêlon à fond épais, sur un feu vif.
- Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles commencent à crépiter et à éclater, ajouter l'oignon haché fin puis, en remuant sans cesse, le piment fort, la coriandre et les pommes de terre.
- Retourner fréquemment les pommes de terre avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elles soient enrobées d'épices. Retirer du feu et saler.
- Mettre le yogourt dans un bol, ajouter le contenu du poêlon et remuer doucement.
- Réfrigérer une heure avant de servir. 4 portions.



Trucs de conservation : La pomme de terre

Gardez vos pommes de terre dans un endroit sombre, aéré, sec et frais. Idéalement dans un endroit où la température oscille entre 7-10 degrés, elles se garderont environ 2 mois. La pratique qui consiste à les placer au garde-manger (à température pièce) n'est pas adaptée, car elle favorise la germination et la déshydratation. Les **pommes de terre nouvelles** peuvent être conservées au réfrigérateur. Gardez les loin des aliments à forte saveur et elles se conserveront environ une semaine. (L'encyclopédie visuelle des aliments)