



Feuille de chou, 13<sup>e</sup> livraison Du 16 au 19 sept. 08

Bonjour à vous chères partenaires, chers partenaires.

C'est le cœur rempli de gratitude que je partage avec vous ces quelques mots.

La ferme Cadet-Roussel est devenue l'endroit où je vis, et ce, pour les douze prochains mois! Je suis à la ferme pour participer aux soins de la terre et la culture des aliments qui nous nourrissent.

Dimanche dernier, nous sommes partis en randonnée au Mont St-Grégoire avec quelques partenaires de la ferme...petits et grands. Quelle journée magnifique! Nous sommes partis en matinée à bord de la remorque tirée par le tracteur... Charly au volant! Au pied du mont, nous sommes partis joyeusement en randonnée. Arrivés au sommet nous avons eu au menu : un pique-nique avec vue splendide sur la région. À notre arrivée à la ferme le chocolat chaud et le clafoutis aux prunes nous attendaient. Quel délice après cette belle randonnée!

Je suis reconnaissante que, vous soyez attentif à votre manière à cette terre qui a tant besoin de nos soins.

Au plaisir de vous voir à la ferme cette année.  
Paix du coeur,

*Johanne*



Commandité par :



## Recettes de la semaine

---

### Soupe aux feuilles de betterave

---

4 t. de feuilles de betterave, hachées	½ tasse de farine
½ tasse de beurre	4 t de bouillon de poulet
1 oignon, haché	4 t de lait évaporé
1 gousse d'ail, haché	½ t de betterave en perles
½ c. à thé de basilic	

- Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir les feuilles de betterave 1 minute. Égoutter et réserver.
- Dans une grande casserole à fond épais, chauffer le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Retirer du feu. Ajouter la farine et mélanger.
- Replacer la casserole sur le feu. Ajouter le bouillon de poulet, le lait et les perles de betteraves. Poursuivre la cuisson en remuant constamment jusqu'à épaississement. Ajouter les feuilles de betterave et le basilic. Servir. 8 portions.

Réf : «Qu'est-ce qu'on mange? 5», Les cercles des fermières du Québec

---

### Carpaccio de betteraves en salade

---

4 betteraves moyennes	Quelques feuilles de roquette
3 c. à s. d'huile d'olive extra vierge	Jus de citron fraîchement pressé
1 c. à s. de vinaigre balsamique	3 oz de copeaux de parmesan
1 c. à s. de ciboulette fraîche, ciselée	Sel & poivre du moulin

- Préchauffer le four à 350° F.
- Envelopper les betteraves de papier d'aluminium et les cuire au four de 40-45 minutes ou jusqu'à tendreté. Les retirer du papier d'aluminium et les laisser légèrement refroidir avec de les peler.
- Trancher finement les betteraves et les répartir dans 4 assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de balsamique. Parsemer de ciboulette et assaisonner au goût.
- Mélanger la roquette avec un peu de jus de citron et d'huile d'olive. Saler & poivrer. Bien mélanger et répartir sur les betteraves. Garnir de copeaux de parmesan. Servir.

Réf : Les saisons de Claudines : Cuisine coups de cœur

Avec ces 2 recettes aucun reste de betterave! 😊 Bon appétit!

IMPRIMÉ PAR : Duplica