



Feuille de chou, 16e livraison Du 14 au 17 octobre 2008

Allo! Moi c'est Dams. Je suis menuisier - charpentier traditionnel et j'ai découvert la ferme au début du mois de mai. J'y ai été bénévole à l'occasion.

J'y étais venu pour découvrir et apprendre les techniques traditionnelles des paysans fermiers où Jean, Mathieu et Gontran (mon conseiller pour cultiver un petit potager chez mon ex-coloc) Première fois que j'ai utilisé une grelinette (outil pour bêcher).

Puis, depuis la mi-août, je vis à la ferme aidant à mi-temps aux champs et toujours en tant que bénévole. J'aide aussi, à la demande, pour quelques réparations ou pour la construction en matériaux recyclés.

Il y a tant à voir et à apprendre tel que s'occuper des animaux ou même de travailler avec eux dans les champs. C'est une très bonne expérience et il y a tant à dire, je vous conterai le reste de cette aventure plus tard...

Revenons à nos moutons... Ce mardi la gang a réussi à charger le camion avec 1h d'avance. Le mercredi, j'ai appris à faire mes premières planches, en serre, sous l'œil avisé de Gontran. Le jeudi, ils ont commencé à préparer les champs de Youlie pour les labours. Nous avons protégé les choux chinois pour éviter un gel inattendu. Dans la nuit de jeudi à vendredi, aventure déménagement de piano avec 7 «pimpoy» (personnes) vers la ferme... Et vendredi 70 enfants de l'École Steiner de Mtl sont venus nous aider aux récoltes...

Le p'tit Dams



Commandité par :

Recette de la semaine

Gratin de céleri-rave et panais

Un délice pour le dîner de la fête de l'Action de grâces.

Peler et couper en julienne 2 boules de céleri-rave et 3 panais de grosseur moyenne, émincer 4 oignons verts et placer en alternant les légumes dans une cocotte allant au four.

Assaisonner avec deux branches de thym frais.

Mélanger 1 t. de crème 35%
1c. à table de moutarde de Dijon
½ c. à thé de noix de muscade,
sel & poivre. Verser sur les légumes.



Râper $\frac{3}{4}$ de tasse de gruyère et $\frac{1}{4}$ de parmesan et étendre la préparation.

Couvrir de papier d'aluminium et faire cuire à 350o pendant 50 minutes. Découvrir et cuire 20 minutes. Servir.

Astuces

Le **céleri-rave** est habituellement mangé cru. Couper en lamelles, en cubes ou rapés, il est généralement assaisonné de mayonnaise moutardée pour donner le classique céleri en remoulade.

Le céleri-rave peut être cuit seul ou avec d'autres légumes que l'on peut réduire en purée, comme les pommes de terre. Il parfume agréablement soupes et ragoûts. Le braisage lui convient particulièrement bien et il est délicieux nappé de sauce Mornay ou béchamel, puis gratiné.

Le **panais** se distingue par sa haute teneur en glucides qui dépasse largement celle de la carotte, ce qui le rend sucré et passablement calorique.

Réf. L'encyclopédie visuelle des aliments