



Feuille de bette, 2e livraison Du 2 juillet au 4 juillet 2008

Chers partenaires, certains m'ont peut-être vue lors de la réunion d'information du printemps, je me promène rarement sans au moins un de mes trois enfants Suneetha (5 ans), Gwaloan (3 ans) et Liamiki (8 mois). Leur papa et mon compagnon de vie est Charly. Vous pouvez le voir au point de chute Bruchésie ou en livraison aux points de chute du mardi. Je suis plutôt aux points de chute de la Rive-Sud soit : Chambly, St-Jean et à la ferme même. Sinon, il est malheureusement rare que je trouve le temps de vous accompagner pour le désherbage ou le travail des serres car je suis plutôt dans le bureau. C'est moi qui réponds à vos appels et courriels. Je m'amuse à dire que je suis la "responsable des communications" car c'est moi, entre autre, qui fait visiter la ferme, fait les expos, les marchés etc. Bref, je m'amuse bien! Cette année est spéciale pour nous puisque mon père, Jean, part à la retraite à la mi-août. (Il y aura une fête le 2 août en son honneur) Il déménage en France pour 6 mois! Ouf! Votre aide ne sera pas refusée... **dès samedi les journées intensives de désherbage commencent! Joignez-vous à notre équipe et venez découvrir votre ferme!**

La fin de semaine dernière nous sommes allés nous instruire à la rencontre de l'association de biodynamie, à L'Armoire aux herbes, à Ham-nord. C'était magnifique. Déjà les jardins étaient enchanteurs et les ateliers étaient des plus intéressants. Le thème était : "Pour une conscience éveillée du vivant". Je pense que le Titre est assez évocateur en soi. Nous avons eu des conférences sur les règnes minéral, animal, végétal et humain. Pour donner une idée, les rencontres de biodynamie servent à initier les nouveaux aux méthodes de cultures biodynamique et chaque années cela reste toujours accessibles à tous et nous aussi on en apprend toujours! Cela tisse des liens entre agriculteurs et de surcroît avec les consommateurs, ce qui nous motive à continuer la biodynamie. Nous ne sommes plus que quatre fermes à être certifiées Demeter au Québec. (Il y a quelques années nous étions presque une quinzaine). Je crois sincèrement que cela va recommencer, mais savez-vous que cela part du consommateur? Plus vous allez demander des produits Demeter plus les fermes seront encouragées à appliquer la méthode biodynamique et à vouloir se faire reconnaître et certifiées leurs pratiques! Posez nous des questions sur la méthode on sera heureux de vous en apprendre!

Alors au plaisir de vous rencontrer à la ferme à une journées intensive de désherbage ou à une fête! Anne pour l'équipe de la ferme!

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**

Recette de Bette à cardes (Blettes)

Les blettes sont les grandes feuilles vertes semblables aux épinards avec des tiges blanches, jaunes ou mauves semblable à la rhubarbe.

Sur notre site vous avez 3 recettes facilement accessibles : **Barbajuan - chaussons de blette frits, Bettes à cardes au four, Tourte de blette...**

Je vous en donne une de plus celle de ma mère :

Bette à la béchamel

- Séparer les cotes (partie blanche, tige) des feuilles (verte) couper en lamelles et faire revenir à la poêle ou cuire à la vapeur. (Garder les feuilles pour manger en salades ou cuire à la vapeur pour manger comme des épinards) Faire cuire des pommes de terre à l'eau et/ou des betteraves et cuire des œufs dur.

- Pendant que tout cela cuit faire une béchamel (ou une vinaigrette à base de moutarde de dijon.)

1 c. à soupe de beurre ou huile (faire chauffer seul)

3 cuillère à soupe de farine (incorporer au beurre faire une genre de boule, avec une cuiller en bois)

4 tasse de lait (vous pouvez faire tiédir le lait, incorporer à la "boule" tout en remuant avec un fouet.) Si pas assez épaisse à votre goût ajouter de la farine

Vous pouvez mettre du fromage.

- Couler la sauce blanche sur les légumes et œufs dur que vous aurez mis en rondelles dans un plat. (ou mélangez avec la vinaigrette pour ceux qui trouveraient qu'en été les sauces blanches sont trop chaudes!)

- Vous pouvez aussi faire gratiner le tout ou encore servir froid! Se mange très bien accompagné d'une salade. (Si vous ne faites pas avec la vinaigrette car c'est alors déjà une salade en soit.)

BON APPÉTIT

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**