



3^e Feuille de courgette, Du 7 juillet au 11 juillet 2008

Chères et chers partenaires,

Après beaucoup de pluie, nous avons finalement été capables de transplanter les légumes restants dans les champs: tomates, poireaux, aubergines, poivrons et courges, les aliments qui nous nourriront toute la saison. Pourtant, es-ce notre seule nourriture?

Au cours du dernier siècle, nous avons assisté à la division de deux éléments autrefois unifiés, essentiels à notre existence et continuité; l'agriculture et la culture. Selon moi, en agriculture il est question de cultiver la terre, pour nourrir le corps, alors qu'en l'art il est plutôt question de cultiver l'âme pour nourrir l'esprit. En tant que musicien et apprenti fermier, je crois que, puisque le corps et l'esprit ne font qu'un, l'agriculture et l'art sont conséquemment indivisibles. Il est donc évident pour moi que tous deux sont essentiels au développement de communautés durables.

Comme le dit Wendell Berry – poète et fermier Américain

"We must never separate the community from its habitat, or from its economy - which is its way of living in its habitat, nor from its culture - which is its way of remembering where it is and how to live there. Only the purpose of a coherent community, fully alive both in the world and in the minds of its members, can carry us beyond fragmentation, contradiction, and negativity, thereby teaching us to preserve, not in opposition but in affirmation and affection. A coherent community therefore, is undoubtedly an excellent purpose." - Wendell Berry

Votre panier est un lien pour créer une alimentation saine et une agriculture soutenue par la communauté. Aussi, est-il possible de créer une vie culturelle, surtout autour de la ferme, qui peut soutenir notre (la) communauté?

C'est dans ce but que je vous invite à la ferme le 2 août pour la fête des moissons suivi d'un concert bénéfice. Vous pouvez trouver les détails dans la publication « Le Partenaire » d'Equiterre et sur le site Web:

<http://fermecadetroussel.org/emmanuel/emmanuel.html>

Emmanuel pour la ferme

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**

Gratin de courgettes au chèvre

(recette de notre cuisinière Guylaine !)

- 1 oignon -4 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- 2 courgettes -1/2 buchette de chèvre
- 2 gousses d'ail - feuilles de basilic
- 1 oeuf -sel

Pelez et émincez finement l'oignon.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles ou demi-rondelles.

Dans une sauteuse, faites fondre l'oignon avec un peu d'huile puis ajoutez les courgettes.

Salez, ajoutez les gousses d'ail pelées et écrasées et laissez cuire quelques minutes sur feu doux, pour faire fondre légèrement les courgettes.

Battez l'oeuf avec la crème et mélangez-les aux courgettes.

Ajoutez le chèvre coupé en petits morceaux, le basilic finement ciselé, mélangez bien et versez dans un petit plat à gratin.

Faites cuire au four jusqu'à ce que ça soit doré.

Pain au thon et courgettes

- 2 petites boîtes de thon -2 courgettes -3 oeufs
- 100g de fromage blanc -persil -100g de farine
- 50 g de fromage Gré des champs (ou un autre à votre goût)
- 500 ml de lait - 1/2 sachet de levure
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive -sel et poivre

Laver les courgettes, les essuyer et les râper.

Dans le bol d'un mélangeur, verser la farine et la levure puis les jaunes d'oeufs.

Mélanger et incorporer le thon puis le lait, l'huile, le fromage blanc, le Gré des champs, le persil. Ajouter enfin les courgettes, saler et poivrer. Mélanger le tout.

Battre les blancs d'oeufs en neige ferme. Les incorporer à la préparation.

Verser dans un moule à cake beurré. Faire cuire environ 40 à 45 minutes au four à 180° C. Servir tiède ou froid avec un filet de citron ou une sauce au fromage blanc et aux herbes.

- Pour la sauce au fromage blanc et aux herbes :
- 250g de fromage blanc
- 1 petite botte de ciboulette
- le jus d'un demi citron
- 1 cuillerée à café de moutarde forte
- sel, poivre
- éventuellement, une pincée de piment rouge **BON APPÉTIT!**

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**