



Feuille de chou, 4^{ème} livraison du 15 au 18 juillet 2008

Chères et chers partenaires, Nous voilà rendus au cœur du mois de Juillet. Les semaines interminables de pluies du mois de Juin semblent derrière nous pour de bon et ont laissé la place à de belles journées ensoleillées favorables aux différents travaux de la ferme.

Côté maraîchage l'essentiel des cultures est en place, et nous voilà maintenant au temps du désherbage. Une lutte de longue haleine qui semble tourner à notre avantage....pourvu que ça dure !!!! Sachez tout de même que si l'on met les rangs de légumes bout à bout on trouve sur la ferme 2 km de céleri rave, 3,5 km de poireau, 12 km de carottes, 4 km d'endives, 2,5 km d'oignon, sans compter les choux, les courges et tout le reste !!!! Sans doute de quoi se rendre à Montréal et peut-être même en revenir , à genoux une pioche à la main!!!

Toute l'équipe tient d'ailleurs à remercier les participants à la journée désherbage, qui nous ont permis de désherber une partie du plus grand champs de carotte qui viendront remplir vos paniers cet hiver.

Cependant le temps du désherbage est loin d'être achevé , votre aide est donc plus que jamais la bienvenue dans les semaine à venir.....

Outre le désherbage, la semaine dernière nous avons pu faire les foins. En effet plusieurs jours de soleil consécutifs, nous ont permis de faucher les pâturages, d'en faire sécher l'herbe pour la presser sous forme de bottes carré stockées à l'abri dans le grenier de la grange. Ce foin nourrira tout le troupeau cet hiver quand il fera froid et que la neige aura recouvert les pâturages.

Enfin ces dernières semaines, c'est aussi le temps de naissances. La ferme compte depuis peu quatre nouveaux veaux, dix petits porcelets d'à peine quelques jours et six nouveaux chatons !!!! Tout le monde se porte bien; aussi bien les mamans que leurs rejetons.

L'été est donc une période propice pour découvrir tous les charmes de la vie sur une ferme, je ne saurai donc trop vous recommander de venir nous rendre visite, quand bon vous semble pour venir nous aider lors des journées désherbage ou lors des fêtes planifiées, dont la prochaine s'en vient le 2 août, une soirée spéciale où vous pourrez assister au concert de violon que donnera Emmanuel notre fermier musicien au beau milieu des bottes de foin dans la grange!!

Il me reste à vous souhaiter une bonne semaine et un bel été à toutes et à tous en espérant vous voir nombreux à la ferme !!!
Gontran

COMMANDITÉ PAR : FRITES ALORS

Salade de pâtes, de chou kale et de tomates

Fusilli, cuits, égouttés , Feuilles de kale, lavées, séparées de la nervure centrale et émincées, Vinaigre balsamique, Tomates cerises jaunes, coupées en 2, Tomates cerises rouges, coupées en 2, Feuilles fraîches de basilic (au goût), Huile d'olive, Jus de citron, Fleur de sel de Camargue, Cubes de féta grec

Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive. Faire tomber le kale jusqu'à ce qu'il soit tendre. Déglacer avec quelques gouttes de vinaigre balsamique. Laisser tiédir. Ajouter le kale aux pâtes, dans le saladier. Ajouter aussi les tomates, le basilic. Touiller. Ajouter quelques gouttes de jus de citron, le sel. Touiller. Ajouter l'huile d'olive, au goût. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter quelques cubes de féta grec.

Carrés aux chou kale

-2 ou 3 œufs	-6 cuil. à soupe de farine entière
-1 livre de chou kale	-1 livre de fromage cottage
-fromage gruyère râpé	-3 cuil. à soupe de germe de blé

Battre les œufs, incorporer la farine. Ajouter les épinards et le fromage. Verser le mélange dans un plat et saupoudrer de germe de blé. Cuire au four à 350F pendant environ 45 minutes. Découper ensuite en carrés. Accompagnés de tomates ou de salade de carottes. Délicieux!

Réf. : Sans viande et sans regret

N'hésitez pas à incorporer le kale dans vos recettes de pâtes, omelettes, ragoûts, soupes, etc. Si vous êtes amateurs de petits chaussons aux épinards et feta (spinachopita), le kale peut très bien remplacer les épinards. On peut retrouver beaucoup de recettes avec le chou kale sur le site de Les jardins du petit tremble : <http://lesjardinsdupetittrembre.ca> Guylaine cuisinière de la ferme

Petit truc pour nos concombres, car la variété est très amère! Couper les concombres en rondelles les éplucher, disposer dans une assiette et mettre de grosses pincées de sel pour les faire dégorger. Rincer puis manger.

Petit truc pour conserver les salades : Laver les à l'eau froide, feuille par feuille, dès que vous arrivez chez vous. Les mettre dans un sac de plastic au frigo.

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**