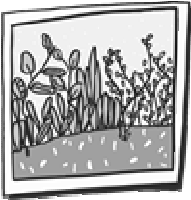




## Feuille de chou, 3e livraison Du 7 au 10 juillet 2009

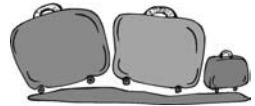
Bonjour à tous!

Malgré, ces derniers jours plutôt pluvieux, tout se passe bien à la ferme Cadet-Roussel, et nous n'avons pas le temps de nous ennuyer: dépotage, plantage dans les champs, récolte... et puis bien sûr désherbage! Nous sommes de plus en plus nombreux à la ferme, Catherine, Samuelle, Isabelle et ses enfants sont arrivés il y a quelques jours, et bien sûr, il y a vous, les partenaires, qui viennent nous aider. Merci beaucoup! C'est vraiment sympa ce système, c'est là que l'on sent vraiment que vous vous investissez en même temps que nous pour avoir de beaux légumes.



D'ailleurs, j'adore le principe des partenaires, je le trouve vraiment idéal. C'est vrai que dans notre monde de consommation (et je le vois encore plus ici, au Canada, qu'en France), la notion que « *la terre appartient à tout le monde* » est un peu trop oubliée; l'ASC, est là pour le rappeler (en France, ce sont les AMAP, Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), il y a un réel partage des récoltes, tout le monde doit participer à la production, à la distribution et chacun a la parole pour proposer des choses... Bref, on sent vraiment que le consommateur est devenu **consom-acteur** de son repas. Mais tout ça, vous le savez!

Je me présente, je suis une stagiaire française (de la région Alsace) qui est venue pour un mois avec mon amie Prune. Encore quelques jours et l'on part déjà, snif... Vraiment, le temps a passé très vite, on a été très bien accueillies et tout le monde s'efforce pour que tout se passe bien.



Je remercie toutes les personnes qui nous ont permis de découvrir autant de choses, de techniques, d'endroits... Vraiment, la ferme Cadet-Roussel est une magnifique place où il est agréable de travailler et d'y vivre...

À la prochaine, je l'espère... Claire



Commandité par :

## Recette de la semaine

### *La bette à carde... dans votre assiette!*

- Séparer les feuilles des côtes, faire une **chiffonnade** avec les premières et hacher les secondes. Faire sauter avec de l'ail émincé dans un peu d'huile d'olive en commençant par les côtes, puis en ajoutant la chiffonnade de feuilles. Cuire à couvert cinq minutes, puis sans couvercle deux ou trois minutes pour évaporer l'eau. Saler, poivrer et arroser d'un peu de jus de citron. Servir sans délai.



- À la dernière minute, jeter une chiffonnade de bette dans l'eau de cuisson des **pâtes** et égoutter le tout ensemble.

**Tourte au vert** : les Italiens la préparent en garnissant une pâte à tarte de pommes de terre bouillies et coupées en dés, de feuilles de bette débarrassées de leurs côtes et finement hachées, d'un oignon émincé, de persil, de feta et de deux oeufs légèrement battus. Recouvrir de pâte, enduire cette dernière d'huile d'olive et cuire dans un four réglé à 190 °C (375 °F).

**En Provence**, on dépose sur une pâte brisée, préalablement cuite au four, des feuilles de bette finement hachées, cuites cinq minutes et égouttées. Verser sur les feuilles une préparation à base de jaunes d'oeuf, crème fraîche, gruyère râpé, sel et poivre. Décorer avec quelques olives et une bonne quantité de pignons de pin et mettre au four une vingtaine de minutes.

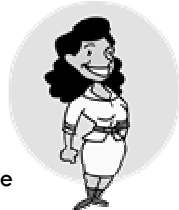
Réf : <http://www.passeportsante.net/fr>

### **Le grain de sel d'Anne :**

- Notez que si vous prévoyez vous absenter et que vous ne trouvez personne pour venir chercher votre panier : peut-être une possibilité de faire un cadeau à votre nouveau voisin? **Merci de nous aviser** pour éviter que nous fassions des paniers orphelins!

- N'oubliez pas de prendre votre calendrier et votre contrat à votre point de chute. Grand Merci à Susan et René pour tout ce travail.

- Pour les points de chute concernés, le fromage sera de retour en septembre; l'été, il fait trop chaud pour lui!



IMPRIMÉ PAR : **Duplica**