



Feuille de chou, 1re livraison Du 29 juin au 3 juillet 2010

Chers partenaires,

Les légumes arrivent en ville! Et je vois dans vos yeux la curiosité et la hâte de les revoir ou de les voir pour la première fois dans vos paniers. Vous ne serez pas déçus!

Chaque année, les fermiers sèment en espérant que ce sera leur meilleure année. Le printemps chaud et humide que nous venons d'avoir fût particulièrement favorable aux légumes-feuilles qui sont présents dans vos paniers, les légumes racines vont suivre et les légumes fruits ne vont pas tarder non plus.

Cette semaine, il devrait y avoir de la laitue, des pois mange-tout, des radis, de la fleur d'ail, du kale, de la ciboulette, pour donner de la consistance s'ajoute à tout ça, des haricots secs. Je suis sûr que vous allez pouvoir faire quelques recettes.

En voyant ces légumes, peut-être que vous allez avoir le goût de venir les voir pousser dans leur cadre (aux champs). C'est l'occasion de venir à la ferme, juste avant les vacances. Ceux qui sont très en forme, pourront arracher quelques herbes qui nuisent à leur croissance, en ce moment, c'est le coude à coude.

De plus, la Ferme Cadet Roussel, c'est votre ferme, c'est grâce à vous qu'elle vit, depuis plusieurs années. Elle aura toujours besoin de vous et elle essaye d'être à la hauteur de vos attentes.

C'est un plaisir de vivre en symbiose avec vous. En espérant vous voir bientôt. Bel été.

Pour la ferme,

Jean



Commandité par : **FRENCO**

La fleur d'ail

L'ail est originaire d'Asie Centrale. Le mot ail tient ses racines du celte *all* qui signifie *chaud*.

L'ail appartient à la famille des liliacées tout comme l'oignon et le poireau.

Dans la culture de l'ail, on coupe la fleur lorsqu'elle forme un tire-bouchon, afin de concentrer toute l'énergie de la plante vers la formation du bulbe. La fleur est excellente et son goût beaucoup plus délicat que celui de la gousse.

Tout comme le bulbe, la fleur d'ail contient du soufre, est un excellent antiseptique et renforce le système immunitaire.

La fleur d'ail assaisonne, sans le masquer, le goût des aliments. Mieux encore, elle ne donne aucune haleine. Elle peut très bien remplacer le pesto dans des plats de pâtes, avec un soupçon d'huile d'olive et du parmesan râpé. Elle se substitue à l'ail dans le beurre à l'ail. Cuite à la vapeur pendant 5 minutes, elle peut être accompagnée de légumes cuits ou sur du riz nature bien chaud. La fleur d'ail est très polyvalente et permet des expériences culinaires illimitées. Elle se conserve bien, hachée finement dans l'huile végétale et gardée au réfrigérateur.

Source : À la découverte de votre fermier de famille d'Équiterre.

Vinaigrette infallible

Ingrédients

2 c. table vinaigre balsamique

1 c. thé moutarde à l'ancienne (avec graines)

1 c. thé miel

1 c. thé de Fleurs d'ail

sel & poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble, ensuite ajouter 1/3 de tasse d'huile d'olive. Servir sur laitue, salade, crudités ou salade de tomates et mozzarella/bocconcini. Excellent servi comme trempette avec pain baguette.

Recette de Danielle Côté, St-Hubert

Commandité par : **FRENCO**