



Chers partenaires,

Vous devriez voir la saga pour que Monique ait la feuille de chou à temps! Nous aimons beaucoup voir les couleurs de chacun des membres de notre équipe par cette rédaction! Et nous avons de bons commentaires de votre part, ce qui est toujours encourageant.

Pour ma part, ce sera une pluie de remerciements!

D'abord, merci à vous partenaires de nous faire confiance. Nous sommes une jeune équipe qui embarque dans un train qui a une bonne vitesse de croisière! Nous devons donc le ralentir un peu pour y embarquer mais sans perdre l'équilibre! L'arrivée de Dominique, jardinier de grande expérience et tous les réaménagements que nous sommes en train de faire aideront en ce sens! Merci de votre soutien tant dans vos sourires aux points de chute, qu'à vos mots (courriels) intéressés et intéressants, qu'à vos réinscriptions années après années!

Merci à tous les responsables de point de chute qui nous offrent leurs disponibilités et qui prennent la parole pour nous! Merci aux gens qui travaillent fort pour que Protec-Terre avance (surveillez les dénouements, ils sont heureux!!!). Et finalement merci à mes coéquipiers! Cette année, nous avons une superbe équipe, joyeuse, responsable, pleine de cœur au travail. C'est vraiment agréable et nous sentons que les transformations dont la ferme a besoin avancent.

En attendant de vous rencontrer personnellement, à la fête de la Saint-Michel (les 25 et 26 septembre) pour réveiller le dragon et démolir le vieux garage; ou à la fête des carottes (le 16 octobre).

Portez-vous bien! Bonne fin de saison, nous en sommes à la moitié!!!

Anne Roussel pour l'équipe de la ferme



MAMMA MIA!

La tomate est un fruit consommé comme légume, originaire des Andes d'Amérique du Sud. Grâce à la culture sélective, les Mexicains en sont arrivés à créer plusieurs variétés, que les conquérants espagnols ont découvertes au seizième siècle. Rapportées en Europe, les tomates ont tout de suite fait le bonheur des Italiens : enfin un aliment avec lequel varier les façons d'apprêter les pâtes! Ailleurs en Europe, on a longtemps hésité à manger la tomate, craignant qu'elle soit toxique (l'odeur désagréable de ses feuilles n'aidait pas sa cause).

La tomate fait maintenant partie des légumes les plus commercialisés dans le monde. L'industrie agroalimentaire a donc développé des variétés robustes, capables de supporter le transport, et d'apparence uniforme pour plaire aux consommateurs. Malheureusement, cela s'est traduit par une importante perte de saveur. Mais on trouve encore d'excellentes variétés de tomates dans (*les paniers ASC*) et les marchés publics.

Au début du vingtième siècle, quand les immigrants italiens leur ont fait découvrir toutes les vertus de la tomate, de nombreux Nord-Américains avaient l'habitude de la faire bouillir pendant trois heures pour éliminer ses « éléments toxiques ».

Pas dans le frigo : La saveur et la texture des tomates se détériorent quand elles sont exposées à des températures sous les 15 C.

ATOUTS SANTÉ

Les tomates et les produits à base de tomates sont les principales sources de [lycopène](#) (un composé [antioxydant](#) qui donne la couleur rouge) dans l'alimentation nord-américaine. Le lycopène est reconnu pour faire baisser le taux de [cholestérol](#) sanguin, pour réduire l'inflammation et pour empêcher la prolifération de certains types de cellules cancéreuses. La consommation de lycopène est associée à de moindres risques de [cancer de la prostate](#). Les produits dérivés de la tomate (pâte de tomate, sauce tomate, etc.), du fait qu'ils sont plus concentrés que la tomate elle-même, contiennent généralement plus de nutriments et de composés antioxydants, y compris le lycopène. La pelure de la tomate contient davantage d'antioxydants que sa chair et ses graines.

IDÉES - RECETTES EXPRESS

Bruschetta : Couper les tomates en dés - pelées ou non, selon votre préférence - et les laisser égoutter dans une passoire (sinon l'eau des tomates détrempa le pain). Assaisonner ensuite d'[ail](#) haché, de [basilic](#) coupé finement, de sel et de poivre. Trancher du pain assez épais, badigeonner d'huile d'olive et faire griller légèrement au four. Sortir le pain, couvrir de bruschetta et servir en hors-d'œuvre.

Omelette espagnole : Faire revenir des [oignons](#) dans la poêle, ajouter des [poivrons](#) verts et rouges ainsi que des tomates coupés en dés, du sel et du poivre. Quand les légumes sont tout juste cuits, verser les [oeufs](#) battus et bien mélanger avant de laisser prendre. Au dernier moment, ajouter du [persil](#) frais ou de la [ciboulette](#).

Source :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=tomate_nu_sommaire