



Feuille de chou, 15e livraison Du 5 au 9 octobre 2010

A vous tous, partenaires, qui recevez ce jour un tout nouveau panier...

Nous souhaitons;

Qu'il ait la couleur du ciel et de la terre, qui ont fait grandir ces perles de saison

Qu'il apporte la joie, la bonne humeur et la paix, au cœur de votre maison,

Qu'il offre l'énergie, de ses hommes et de ses femmes qui en font leur raison,

Et qu'il soit pour vous la preuve que les choses peuvent changer, à force de passion....

Nous nous sommes rencontrés sur le marché, à la ferme, ou nous avons peut-être seulement aidé à la préparation de votre panier, mais dans tous les cas nous vous remercions par cette feuille de chou pour l'implication dont vous faites preuve pour faire que tout ceci soit possible..

L'alternative à la grande distribution existe, et la solidarité entre producteurs et consommateurs n'est pas qu'une utopie... Nous en avons maintenant la preuve et cela nous conforte dans nos idéaux...

Nous croyons très fort en cette formidable équipe et en cette ferme, où nous avons eu le bonheur de séjourner durant le mois de septembre. Nous souhaitons de tout cœur qu'elle continue son oeuvre, sereinement, avec passion, force, courage et générosité..

C'est tout cela que nous avons trouvé ici. Et nous sommes tristes aujourd'hui de devoir la quitter...

Nous rentrons en France avec des souvenirs plein la tête et la ferme intention de revenir un jour... d'hiver peut-être ???

Pour retrouver tout ça sous un mètre de neige ???! Ça doit vraiment être "le fun", surtout pour la basse-cour !!!

Vous nous avez donné une leçon de vie, d'accueil et de gentillesse.

Amis Québécois, nous vous saluons.

A tantôt alors ???!

Hélène et Vincent
Montpellier, France



POMME DE TERRE

Est-ce une patate? Bien que l'on utilise depuis longtemps le terme « patate » pour parler de la pomme de terre, ce nom est celui d'un tubercule à chair rouge originaire d'Haïti. Pour éviter la confusion, on appelle maintenant celui-ci « [patate douce](#) ». Et la pomme de terre est une pomme de terre!

Un vieux légume! Il existe plus de 200 variétés de pommes de terre sauvages en Amérique du Sud, où on la consomme depuis près de 10 000 ans. Les Espagnols et les Anglais l'on fait connaître en Europe vers 1750. Aujourd'hui, la pomme de terre est, après le [blé](#), le [riz](#) et le [maïs](#), la principale culture sur la planète.

Beaucoup de choix. Les variétés à chair jaune, rouge ou bleue sont encore rares dans les épiceries, mais on en trouve souvent dans les marchés. On trouve aussi de petites pommes de terre de forme allongée : la Ratte, la German Fingerling et quelques autres. Leur goût est plus fin et on peut les servir entières sans surcharger l'assiette.

Bourrée de bienfaits. En comparaison de la plupart des autres légumes, la pomme de terre possède un contenu très élevé en amidon, un type de glucides surtout présent dans les céréales. Voilà pourquoi on la met souvent dans la catégorie des féculents, avec le pain et les pâtes. Mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit bel et bien d'un légume, avec tous les bienfaits nutritionnels que cela veut dire. La pomme de terre est une source de fibres alimentaires. À poids équivalent, la pelure en contient de deux à trois fois plus que la chair. Les variétés de pommes de terre à chair bleue ou violacée possèdent un contenu en [antioxydants](#) plus élevé que celles à chair blanche. Nutriments-vedettes : cuivre, [vitamine B6](#).

RECETTES

En raison de sa richesse en amidon, la pomme de terre permet de donner de la consistance à n'importe quelle soupe un peu trop claire.

Classique : la soupe. Longtemps, en Europe, la pomme de terre a surtout été consommée en soupe. Une version encore très populaire comprend des [poireaux](#) (ou le légume de votre choix), des pommes de terre, du bouillon de [poulet](#)

et de la crème (ou du [yogourt](#)). Elle se sert chaude ou froide. Garnir de [ciboulette](#) finement coupée.

En salade. On peut créer des dizaines de salades à base de pommes de terre. Avec des [haricots](#) verts, par exemple, ou avec des [tomates](#) et du [thon](#), ou encore avec du [fenouil](#). Ces salades s'accrochent bien de vinaigrettes à base d'huile et vinaigre (ou jus de [citron](#)). Si on préfère une sauce crémeuse, remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt pour que le plat soit moins riche.

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



Commandité par

3985, St-Laurent, Montréal, 514-285-1319