



Feuille de chou, 16e livraison Du 12 au 16 octobre 2010

### Météores voilés

La pluie douce, sereine	Poursuis ta conquête
Me porte en moi-même	Reprends la marche
Le feu dans les érables	Terrasse cette bête
Me dit sois capable	Surprends toi toi
Le sang dans mes veines	Éveille toi
Météores de fer	À l'intérieur
Météores voilés	Me dit-il
Tout se couvre, s'ennuie	Comme le ciel se voile
Je m'englué	Et bientôt le froid, la blanche neige
Tout se fond, se perd puis...	En moi l'automne résonne
J'allume ma flamme	Saint-Michel veille
Je prend courage	
Je prend pied	
À l'intérieur	

Jean-Charles Roussel, St-Michel 2010

Chers partenaires,

Voici un peu la suite de ma feuille de chou du 28 septembre; il pleut alors que j'écris ce poème. Les grandes récoltes s'annoncent. Ce samedi : les carottes. Et puis un événement à venir à la ferme : Béa et moi nous marions le 23. On aurait bien voulu vous inviter, mais il n'y aurait pas eu assez de place dans le hangar. On a aussi pris la décision de quitter la ferme et de retourner s'établir en Allemagne en janvier. C'est donc ma dernière saison de paniers. La ferme devra, de nouveau, se réorganiser et composer avec les gens sur place. Grâce à l'arrivée de Dominique et à l'avancement dans le dossier Protec Terre on peut espérer une année 2011 prospère. Anne et Arnaud deviendront enfin co-propriétaires de l'entreprise avec Jean. La ferme prendra ce virage avec succès, je pense. Je vous souhaite une belle semaine. C'est toujours un plaisir de vous rencontrer lors de la livraison de vos paniers.

Jean-Charles

Note : j'apprécierais votre aide, s'il était possible à quelques uns d'entre vous, au Café Rico, d'arriver vers 16h45 tous les mardis... je suis trop souvent seul pour décharger le camion!



**Commandité par :**  
**3985, St-Laurent**  
**Montréal, QC H2W 1Y4**  
**514-285-1319**

## OIGNON

**Grosse famille.** L'oignon fait partie d'un genre important qui comprend environ 500 plantes et dont il est le principal représentant. Sont également bien connus : le [poireau](#), l'[ail](#) et la [ciboulette](#).

**Vieux, les oignons.** Bien que l'on n'ait pas retrouvé l'ancêtre sauvage de l'oignon, on croit qu'il a commencé à être domestiqué dans des temps très anciens. En fait, c'est probablement un des légumes cultivés depuis le plus longtemps sur Terre. C'est aussi l'une des premières plantes européennes à se retrouver en Amérique, grâce à Christophe Colomb. Au dix-septième siècle, il était cultivé au Canada, tant par les colons que par les Amérindiens.

**Tout le monde aime l'oignon.** L'oignon est maintenant un aromate universel, consommé dans toutes les régions du monde. Il existe en plusieurs grosseurs et couleurs, plus ou moins piquants. L'oignon jaune est le plus piquant de tous.

**Ah, cette odeur!** L'odeur et la saveur caractéristiques des plantes du genre de l'oignon sont causées par des « composés soufrés ». Ces substances sont nommées ainsi parce qu'elles contiennent du soufre dans leur structure chimique. Les composés soufrés se forment lorsque le légume est coupé, broyé ou écrasé.

**Ne pleurez pas!** Vous pleurez quand vous cuisinez l'oignon? Séchez ces larmes... La molécule responsable des propriétés lacrymales de l'oignon — du nom de thiopropanethial S-oxyde — est libérée lorsqu'on défait le bulbe<sup>31</sup>. Elle est très soluble dans l'eau. Ce qui veut dire qu'elle peut être éliminée lorsque l'oignon pelé est rincé sous l'eau ou s'il est préalablement refroidi.

**Conservation.** L'oignon se conserve mieux dans un endroit frais et sec. Au réfrigérateur, il germe plus rapidement à cause de l'humidité.

**Atouts santé.** Des études indiquent que la consommation régulière (quelques fois par semaine) de légumes de la famille de l'oignon (comprenant aussi poireau, ail, échalote, oignon vert, ciboulette) pourrait avoir un effet protecteur contre plusieurs cancers, particulièrement ceux de l'estomac et de l'intestin. De plus, il semble que l'oignon pourrait agir à différents stades de développement du [cancer](#) : nuire aux processus de mutation qui déclenchent un cancer et diminuer la prolifération des cellules cancéreuses déjà formées. L'oignon contient des composés qui agissent sur différents facteurs de risque de [maladies cardiovasculaires](#). Il possède une intéressante activité antioxydante, mais celle de l'oignon rouge est supérieure à celle des oignons blancs ou jaunes.

### RECETTES

**Salade grecque.** Servir des rondelles d'oignon doux avec des tranches de [tomates](#), du [fromage](#) feta et des [olives](#) noires. Arroser d'un filet d'huile d'olive et garnir de [basilic](#) ou d'[origan](#).

**Oignons confits.** Couper les oignons en tranches minces et les faire colorer à la poêle dans de l'huile (ou du beurre fondu). Ajouter sucre, thym, sel et poivre, ainsi qu'un peu de vin rouge si désiré. Laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes. Délicieux comme légume d'accompagnement.

*Source :* [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oignon\\_nu\\_sommaire](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oignon_nu_sommaire)