



Chers partenaires,

cette fois c'est à moi d'écrire quelques mots pour la feuille de chou. La feuille de chou nous donne la possibilité de partager avec vous nos pensées, nos impressions ou même quelques mots poétiques. Elle nous permet de refléter notre vie sur la ferme.

Je m'appelle Annika Nägel et je fais un stage sur la ferme Cadet Roussel qui dure 2 mois. Je connais bien l'agriculture bio-dynamique. J'ai grandi sur une grande ferme certifiée "Demeter" en Allemagne près de la mer Baltique. Après mon parcours scolaire, j'ai fait un apprentissage sur deux autres fermes bio-dynamiques pour devenir agricultrice. Et maintenant, je fais des études universitaires en agriculture biologique.

En venant au Québec, je voulais mieux connaître la situation de l'agriculture biologique au Canada. Je voulais aussi réactiver et améliorer mon français que je n'avais pas parlé depuis l'école. Je suis arrivée à la ferme au début septembre et maintenant la moitié de mon temps au Québec est déjà passé. Je suis enfin bien acclimatée et je connais la routine régulière de la semaine. J'ai connu les points de chute à Montréal.

En fait, ces jours-ci, je réfléchis un peu sur mes impressions des dernières semaines. Le temps passe vite. L'été est maintenant vraiment fini et l'automne est arrivé avec son air très frais et clair, ses nuits froides qui nous rappellent que l'hiver n'est pas loin. La lumière a une qualité particulière et les couleurs sont brillantes.

Le genre de travail a changé. Depuis la fête de la Saint-Michel et le démontage du vieux garage au milieu de la cour, nous nous efforçons de faire du ménage et de trier les choses inutilisables des choses précieuses. En bref, nous faisons de l'espace pour le nouveau.

Quand je suis arrivée ici, j'ai trouvé une ferme qui existe depuis longtemps mais qui quand même, se trouve dans un nouveau début. C'est une situation qui demande beaucoup pour ceux se sentent responsables de la ferme. Porter l'héritage qui a été donné s'avère à double tranchant. D'un côté, ils portent le poids du passé (matériel et mental) et d'un autre côté, ils profitent beaucoup des structures existantes. On profite avant tout de vous : les partenaires de la ferme qui soutiennent le travail et rendent possible le développement de la ferme. Trouver le juste milieu entre préserver et changer demande beaucoup de courage et de force pour les décisions à prendre.

Sur cette ferme, j'ai rencontré ce courage et cette force. Je suis très impressionnée de voir comment on surmonte ce défi sans perdre la bonne humeur, avec cordialité et une certaine légèreté. Cette ferme, les gens qui en ont pris la responsabilité et qui font leurs « premiers pas » dans le nouveau, pourrait nous interpeller tous.

Bonne semaine!

Annika



POIREAU

Grosse famille. Le poireau fait partie d'un genre important qui comprend environ 500 plantes et dont nous connaissons surtout l'oignon, l'ail et la ciboulette. Le poireau diffère de ses proches par une saveur plus subtile et même sucrée. Tout comme l'oignon, le poireau vient du Moyen-Orient et du sud-ouest asiatique, où il a été domestiqué plusieurs millénaires avant notre ère. D'abord plante à bulbe, comme l'oignon et l'ail, le poireau est devenu ce qu'il est aujourd'hui grâce à la culture sélective des jardiniers qui ont cherché à réduire la taille du bulbe et à augmenter la longueur de sa tige.

Conservation. Au réfrigérateur, à une température proche du point de congélation et à une humidité relative élevée, le poireau peut se conserver deux ou trois mois. Ses feuilles jauniront probablement, mais le blanc restera sain. Par contre, le jeune poireau cueilli au printemps ne se conserve qu'une semaine ou deux au réfrigérateur.

Atouts santé : Des études indiquent que la consommation régulière (quelques portions par semaine) de légumes du groupe de l'oignon (comprenant aussi ail, échalote, oignon vert, ciboulette) pourrait avoir un effet protecteur contre plusieurs cancers, et plus particulièrement contre ceux de l'estomac et de l'intestin.

RECETTES

Cru? Seuls les jeunes poireaux peuvent se consommer crus. Coupés en rondelles qui seront ensuite détachées en anneaux, ils agrémenteront des feuilles de laitue ou des tranches de tomate et de concombre. Ciselé, le jeune poireau cru fait des merveilles dans la salade de pommes de terre.

Préparer une **flamiche**, tourte aux poireaux du nord de la France, en étalant dans une pâte feuilletée ou brisée une préparation composée de blanc de poireau coupé en fines rondelles, cuit dans du beurre et un peu d'eau, et agrémenté de crème fraîche. Ajouter quelques tranches de bacon revenues à sec dans une poêle. Battre des jaunes d'œuf avec un œuf entier, ajouter de la crème fraîche, de la noix muscade, du sel et du poivre, et verser sur les poireaux. Cuire une demi-heure au four. Ajouter du fromage râpé si désiré.

Poireaux gratinés. Couper les blancs de poireaux en tronçons, les faire cuire à l'eau salée, les mettre ensuite dans un plat qui va au four. Saler, poivrer, ajouter de la muscade (si désiré), saupoudrer de gruyère ou d'emmental et d'une fine couche de chapelure. Faire gratiner au four une dizaine de minutes.

Soupe aux poireaux et pommes de terre. Cuire les poireaux et les pommes de terre dans de l'eau et passer le tout au mélangeur. Saler, poivrer, et voilà! Pour varier, faire cuire les légumes dans du bouillon de poulet.

En faire un **coulis** dont on nappera un poisson, des fruits de mer ou une viande : il s'agit d'abord de couper le poireau, vert inclus, en rondelles, et de le faire cuire dans du beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre. Passer ensuite dans un tamis et récolter le jus de cuisson que l'on mélangera avec un peu de crème fraîche ou, pour une saveur plus acidulée, du yogourt. Saler, poivrer, ajouter du thym.

Servir le poireau : - en entrée, cuit à la vapeur et arrosé d'une vinaigrette, ou avec des betteraves; - dans les omelettes, soufflés, quiches; - sur des pâtes alimentaires; - dans le bouquet garni; - grillé au barbecue ou à la poêle.

Le **blanc de poireau** est la partie la plus tendre et la plus savoureuse, tandis que la partie verte est nettement plus fibreuse. On peut tout de même ajouter du vert de poireau dans les soupes et les plats cuisinés si on le coupe finement

Référence :

<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau>



Commandité par :

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