



Hello every body,

I am Horst,

I grew up on a conventional dairy farm in North of Germany. After my training as a farmer assistant and some work experience on a german Demeter farm, I worked and lived in Camphill communities in Ireland for seven years. It was hard work but it also was done with the heart.

Now I have been on the farm Cadet Roussel for the second time, and I like it even more: especially working together with so many nice different and creative people was great fun. Thank You!!

I could improve my french a little bit and I am able now to use essential terms in french like: "Puis-je avoir le beurre, s'il vous plaît!"

I wish the farm good luck and keep the good sense of humour!

See you again,

Horst

Bonjour tout le monde,

Je m'appelle Horst,

J'ai grandi sur une ferme laitière conventionnelle dans le Nord de l'Allemagne. Après ma formation comme assistant fermier et quelques expériences de travail sur une ferme Demeter allemande, j'ai travaillé et vécu dans des communautés Camphill pendant sept ans en Irlande. Nous travaillions dur mais nous y mettions tout notre cœur.

Maintenant, c'est ma deuxième visite à la ferme Cadet Roussel, et j'aime de plus en plus ça : spécialement travailler ensemble avec des personnes si gentilles, différentes et créatives a été un vrai plaisir. Merci!!

J'ai pu améliorer un peu mon français et je peux maintenant employer les expressions essentielles comme : « puis-je avoir le beurre, s'il vous plaît! »

Je souhaite à la ferme la meilleure des chances et gardez votre humour!

Au revoir,

Horst

Traduit librement par Monique... Horst est retourné en Europe le 29 juin.



Commandité par :

## LA BETTE À CARDE

Originaire du bassin méditerranéen.

Appartient, tout comme l'épinard et la betterave, à la famille des chénopodiacées.

Tolère les gels et résiste aux chaleurs estivales, ce qui lui donne un avantage sur son cousin l'épinard. La tige et les feuilles de la bette à carde peuvent être de couleurs variées (blanches, jaunes, beiges, rouges ou orangées).

Comme l'épinard, elle est riche en vitamines A, E et C et en minéraux tels que le fer et le calcium. En revanche, elle ne contient pas d'acide oxalique ce qui permet une meilleure assimilation des minéraux.

En cuisine, la bette à carde remplace l'épinard à merveille (lasagnes, pizzas, quiches, omelettes, etc.). Elle se sert également avec une sauce béchamel ou en gratin. Seule, sautée dans l'huile d'olive, le beurre et l'ail, elle accompagne bien les pâtes. Il est préférable de la consommer cuite car elle est coriace et amère. Cuisiner les tiges et les feuilles séparément car ces dernières demandent moins de cuisson (3 minutes au lieu de 6).

### BETTE À CARDE SAUCE INDONÉSIENNE SUCRÉE-SALÉE

Isabelle Joncas, partenaire ASC de la ferme La Berceuse

6 à 10 bettes à carde

1 gousse d'ail

1 petit oignon

Autres légumes au goût selon le panier (fines lamelles de chou-rave, courgettes, haricots, etc.)

1 cuillère à table de mélasse (ou miel)

1 demi-cuillère à table de sauce soya ou de tamari (biologique)

Gingembre râpé au goût

- Faire revenir l'ail, l'oignon et les autres légumes et garder la bette à carde pour les 3 dernières minutes.
- Ajouter la mélasse et la sauce soya en même temps que les bettes et faire sauter 3 minutes à feu haut.
- Peut être servi sur du riz biologique et équitable ou en accompagnement.

Source : À la découverte de votre fermier de famille – Équiterre



Commandité par :