



Chers partenaires, c'est moi qui ai l'honneur d'écrire la dernière feuille de chou. Ouf!, quelle saison, quelle année devrais-je dire! Diminution de la superficie à cultiver de moitié, incendie de la grange, déménagement et diminution du troupeau, construction d'un nouveau garage, déménagement du stock accumulé pendant 40 ans et démolition de l'ancien garage, réaménagement des serres, construction du magasin et en ce moment : aménagement, rénovation de l'étable... le tout rythmé des saisons : semis, repiquage, transplants, désherbage, récoltes, confections des paniers, 2 nouveaux marchés publics, etc.... On a eu une équipe réellement efficace, motivée et vaillante! WOW !

Pour nous, la saison des paniers commence dans nos têtes avec la planification des cultures dès octobre-novembre : plantation de l'ail, labours, décider où seront les jardins, jachères... en janvier commandes des semences; février début des semis en serre... la saison des paniers d'hiver sera à peine finie que nous vous indiquerons le temps des inscriptions d'été. C'est en fait le principe même de l'ASC : payer au début de la saison, soutenir les fermiers, car en juin quand les paniers commencent, pour nous la saison est entamée depuis déjà près de 6 mois. Un autre grand principe est la relation entre les ruraux et les urbains. Ce côté de l'ASC nous tient à cœur et est tellement agréable pour nous! Vous venez à la ferme quand vous pouvez, peu importe la saison, une fois pour visiter, pour aider, pour nous connaître, pour voir d'où arrive vos légumes! C'est une chance inouïe que nous vous donnons et les contacts n'en sont que plus chaleureux! Merci à tous ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de cette saison.

Voilà 8 ans que je suis à la ferme, mais c'était la première année que j'étais plus dans les jardins. Vous connaissez l'histoire du jambon? « Une fille demande à sa mère pourquoi elle cuit le jambon dans 2 casseroles. Sa mère lui répond — parce que ma mère faisait ainsi et c'était délicieux, c'est la recette! — La fille va voir sa grand-mère : pourquoi cuisais-tu le jambon dans 2 casseroles? — Ah! Simplement parce que je n'avais pas de chaudron assez grand! » Voilà ce à quoi je me sens sans cesse confronté. Je tente de faire comme j'ai vu mon père faire depuis des années... parfois, je me rends compte qu'il faisait avec les moyens qu'il avait ou par habitude ou réflexe... comment savoir si cela tient d'études ou d'instinct de débrouillardise? Quelle saison!

On souhaite ardemment partager la prochaine avec vous! Joyeux hiver à tous (hiver : loin d'être une saison morte!)

Anne



Un légume-racine américain. Le **topinambour** est un légume-racine peu connu, originaire d'Amérique du Nord. C'est Samuel de Champlain, fondateur de la ville de Québec, qui le fait connaître en France où il est bien accueilli. Mais quand la **pomme de terre** y fait aussi son entrée, un peu après, elle surpasse le topinambour en popularité. Celui-ci se retrouve bientôt utilisé surtout comme nourriture à bétail.

Il revient sur les tables françaises de manière forcée pendant la Deuxième Guerre mondiale, parce que les cultures de pommes de terre sont détruites ou réquisitionnées par les Allemands. Mais, dégoûtés de leur diète de misère, les Français ont vite fait de le mettre de côté à la fin de la guerre. Au Québec, sa consommation est également limitée.

Conseils pratiques

- **Conservation.** Contrairement à la pomme de terre, le topinambour se conserve mal : parce que sa peau est mince, il se dessèche et se ratatine rapidement après la cueillette. Au réfrigérateur, on peut le garder jusqu'à deux semaines dans un sac de papier ou de plastique perforé.
- **Pour enlever la peau.** La peau est très fine : on l'épluche en grattant avec un couteau.

Idées-recettes express

- **À l'amérindienne.** Croquer dans une racine crue, fraîchement cueillie, comme s'il s'agissait d'un radis. On peut aussi le râper et le servir en salade.
- **En robe des champs.** Cuire au four et peler une fois cuit. Servir avec du **beurre** ou de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- **En potage.** Cuire au four, peler puis réduire en purée. On le mélange avec du **lait** de vache ou de **soya**. Ajouter sel, poivre et **marjolaine**.

Atouts santé

- Avec la **chicorée**, le topinambour est la source la plus concentrée en **inuline** et en oligofructose, deux substances qui contribuent à une **bonne santé intestinale**. Ces substances peuvent, entre autres, aider à réduire la **constipation**.
- **Nutriments-vedette** : **fer**.

Référence :

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



Commandité par :

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