



Bonjour a tous!

Je m'appelle Gérôme et je fais actuellement des études en agriculture en France. Dans le cadre de celles-ci, j'ai fait un stage au Québec pour 4 semaines.

Je suis convaincu par l'agriculture bio, et c'est grâce à la ferme Cadet Roussel que j'ai connu l'agriculture biodynamique, assurément plus respectueuse de l'environnement que le bio.

Je suis pour le retour à une agriculture nourricière et en opposition avec la production industrielle. C'est le cas ici avec le système des paniers.

Les journées de travail sont vraiment agréables et l'ambiance très bonne; je vous encourage par la même occasion, vous les partenaires, à venir participer à la ferme. Vous ne le regretterez pas!

En attendant, je vous souhaite beaucoup de bonheur, et je remercie le Québec pour son accueil chaleureux.

Gérôme



Commandité par :



LE KALE

Originaire du bassin méditerranéen, le kale était déjà connu à l'Antiquité. Appartient à la famille des crucifères tout comme le chou et le brocoli. Tolérant le froid et même les gelées, il pousse très bien au Québec. Sa couleur peut varier du vert jaunâtre au vert bleuté ou violacé en fonction du cultivar.

Le kale fait partie des crucifères les plus riches en minéraux et en vitamines. Il s'agit d'un puissant antioxydant particulièrement riche en bêta-carotène, vitamines B et C ainsi qu'en acide folique.

La feuille du kale est assez coriace. Comme son goût est prononcé, on le consomme légèrement cuit à la vapeur, arrosé d'un filet de citron (ou tamari) et d'un peu d'huile ou de beurre fondu. On peut également l'incorporer à un sauté de légumes, dans une purée de pommes de terre ou dans une soupe. On peut le substituer aux épinards dans plusieurs recettes puisqu'il s'utilise de la même façon. Une fois les tiges enlevées, les feuilles de kale peuvent également remplacer les feuilles de chou dans votre recette de cigares. La tige de la feuille doit être cuite séparément si on veut l'utiliser de manière optimale.

KALE AUX POMMES ET AUX ÉPICES

Émylou Desrosiers, fermière de famille, Le Potager d'Émylou

1 cuillère à table de beurre

1 cuillère à table d'huile de tournesol

1 gros oignon haché et 2 tasses de kale coupé en lanières

1 tasse de pommes pelées et émincées

½ tasse d'eau

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin ou de cidre

1 pincée de clou de girofle moulu

1 cuillère à thé de cannelle

¼ de tasse de raisins secs

1 cuillère à table de cassonade

Sel et poivre

- Faire chauffer le beurre et l'huile dans une casserole
- Ajouter l'oignon et faire revenir 5 minutes
- Incorporer les pommes, couvrir et laisser cuire 2 à 3 minutes
- Ajouter le kale, l'eau, le clou de girofle, la cannelle, les raisins, la cassonade et le vinaigre
- Bien mélanger, baisser le feu et laisser mijoter couvert environ 20 à 30 minutes

Saler et poivrer

Source : À la découverte de votre fermier de famille (Équiterre)