



Feuille de chou, 4e livraison Du 20 au 24 juillet 2010

Bonjour chers partenaires!!

Cette semaine, c'est moi, Sandra, qui vous écris et ce pour la dernière fois! Hé oui, après 4 saisons à la ferme, une nouvelle aventure nous attends (mon fils Manu et moi) dès la mi-août! Un retour aux souches dans mon cas, nous déménageons en Abitibi!! D'ici là, je suis responsable des jardins!

Le début de saison est très bon, comme vous avez pu le constater nous avons de beaux légumes! La canicule des derniers jours a fait souffrir quelques légumes, principalement les légumes feuilles (laitue, bette à carde...) et les légumes ayant des racines de surface (pois à écosser, pois mange-tout). Malgré tout la plupart des légumes se portent bien! Malheureusement, nous avons déjà des problèmes de teigne dans les poireaux, les oignons, l'ail et la ciboulette!! Nous avons fait différents traitements mais elles sont tenaces! Et comme nous sommes biodynamiques, nous ne pouvons utiliser le BT (il s'agit d'une bactérie utilisée comme insecticide et homologuée en biologique mais non en biodynamie). L'utilisation de l'eau de javel (solution utilisée par certains petits jardiniers) est hors de question!! Donc nous continuons de lutter contre cet insecte destructeur afin de vous donner de beaux légumes plus tard cette saison!!

Comme conclusion pour cette feuille de chou d'au revoir, vous êtes invités à une nuit de désherbage à la pleine lune!! Cette grande première aura lieu le samedi 24 juillet. Vers 18hrs nous ferons un repas communautaire (plats partagés) pour ensuite se diriger dans la parcelle des céleri-raves vers 19hr30-20hr. Le désherbage se fera jusqu'au moment où la fatigue nous gagnera!! Ce dont vous avez besoin : du chasse-moustiques (très très important!!!), une lampe frontale (en cas de nuages), vos effets de camping! Vous pourrez installer vos tentes près du chalet. 2 tentes seront disponibles au bout de la parcelle pour les enfants qui auront besoin de dormir! Si vous avez des lampions, amenez les, nous aimerons faire des allées éclairées près des légumes!! Pour les musiciens en vous, venez nous animer ça avec vos instruments!! Bien sûr en cas de pluie, l'activité sera annulée!! SVP, veuillez confirmer votre présence auprès de la ferme avant le samedi!

Merci et au plaisir de vous voir en grand nombre! N'oubliez pas que le mois de juillet est un mois très important pour le désherbage! Alors on vous attend pour venir nous donner un coup de main!!

Bons légumes!

Sandra



Commandité par :

## LE FENOUIL

Originnaire de la région méditerranéenne, le fenouil est utilisé depuis les temps anciens comme légume, comme aromate ou pour ses propriétés médicinales.

Tout comme la carotte, le céleri, le persil et l'aneth, le fenouil entre dans la grande famille des ombellifères.

Deux variétés de fenouil sont cultivées : une pour les graines et tiges et l'autre pour le bulbe. Compte tenu de notre climat nordique, nous ne pouvons que cultiver le fenouil pour les bulbes.

Très riche en vitamine A et en minéraux tels que le calcium, le potassium et le fer.

Au goût légèrement sucré rappelant celui de l'anis ou de la réglisse noire, le fenouil se consomme cru ou cuit. Accompagné d'huile d'olive, il peut être braisé, sauté avec d'autres légumes ou seul. Il peut remplacer le céleri dans de nombreuses recettes. Il se marie bien avec les agrumes, les champignons, ainsi que la volaille, les poissons et les viandes rôties. Ses feuilles se mélangent aux salades ou décorent les plats à merveille.

### FENOUIL AU PAMPLEMOUSSE ET/OU À L'ORANGE

Extrait du site Internet de la ferme D-Trois-Pierres

4 pamplemousses (et/ou oranges)

3 bulbes de fenouil

6 cuillerées à table d'huile d'olive

jus d'un demi-citron bio

jus des pamplemousses (et/ou oranges)

feuilles de menthe (facultatif)

sel, poivre

Peler les pamplemousses (et/ou oranges) à vif sur une planche à rigole afin de récolter le jus.

Couper les agrumes en quartiers.

Laver et émincer les bulbes de fenouil très finement.

Dans une assiette, disposer en alternant les quartiers d'agrumes et le fenouil émincé.

Préparer la sauce avec 6 cuillerées à table d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron et le jus recueilli des agrumes, du sel et du poivre.

Arroser l'assiette de cette sauce et laisser mariner pendant 3 heures au réfrigérateur.

Avant de servir, décorer avec le feuillage de fenouil et de feuilles de menthe.

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



Commandité par :