



Feuille de chou, 6e livraison du 31 janv., 1^{re} et 2 févr. 2008

Chers partenaires,

Nous voici au cœur de l'hiver, nous sommes toujours occupés, bien que nos journées soient normales 9 h à 5 h! Les semaines où nous ne préparons pas les paniers, nous réaménageons les lieux, faisons du ménage, réparons, trions les semences... Nous commençons les entrevues pour les employés, stagiaires de l'été et préparons les pousses pour vos paniers. Cette semaine, pousses de Tournesol. Elles ont pris 12 jours à pousser dans la mini serre. Car contrairement aux germinations qui sont dans l'eau, les pousses germent sur du terreau. Les graines de tournesol sont celles ramassées à la batteuse par Charly cet automne. Vos pousses sont récoltées le jour même de la livraison et peuvent se garder 8 jours au frigidaire. C'est une bonne source de vitamines et pour les jeunes familles vous pouvez même les broyer pour les ajouter aux purées de légumes de votre bébé.

Dans nos temps libres, nous préparons des concerts! Charly va faire un spectacle-bénéfice à St-Césaire avec son groupe le 1^{er} février pour l'école d'agriculture Les Jardins de la terre. (Billets 15 \$ bienvenues à tous!) Emmanuel jouera du violon au spectacle-bénéfice de l'école Steiner de Montréal le 17 février après s'être fait entendre à Toronto cette semaine. Puis le 19 mars dans une église près de Chambly et le 28 mars à l'école Steiner de Montréal, Charly et moi présenterons la pièce chantée « Les 3 arbres », avec 25 adultes nous accompagnerons 70 élèves des écoles Steiner de Montréal et de Chambly. Appelez-nous si vous voulez avoir plus de détails sur les heures et tarifs, ce sera vraiment très beau!

Aussi vous êtes toujours bienvenu pour une journée de raquettes ou ski de fond et dans un mois, journée au soleil dans la serre, car nous commencerons les semis! Nous commençons dès la semaine prochaine à nous pencher dans les catalogues de semences...

Bonne fin d'hiver à tous et à très bientôt!

Anne pour l'équipe de la ferme.

COMMANDITÉ PAR : FRITES ALORS



Pousses de tournesol

Les germinations

Déjà 5000 ans avant Jésus-Christ, on utilisait les grains germés pour les céréales, le pain et la bière. De nos jours, cette méthode de transformation s'applique à plusieurs autres catégories d'aliments, dont les légumineuses, les graines et les céréales. C'est pourquoi, sur le marché, nous avons maintenant le choix entre des pois chiches, de la luzerne, des lentilles, des pousses de tournesol, du sarrasin et du blé germés, par exemple.

Cruées ou cuites, les germinations permettent d'augmenter la teneur en vitamine C d'un mets. En outre, leurs protéines sont faciles à digérer et à assimiler par l'organisme. Cruées, elles métamorphosent une salade, un sandwich ou des hors-d'œuvre; cuites, elles peuvent prendre la forme d'une soupe, d'un plat en casserole, d'un chop-suey ou d'un chow-mein. De plus en plus populaires, les germinations font peu à peu leur place dans la plupart des supermarchés ainsi que sur les comptoirs à salades de certains restaurants. C'est donc dire qu'elles entrent petit à petit dans nos habitudes alimentaires - pour notre plus grand bien.

Source : www.servicevie.com