

Excusez-moi, vous saviez sans doute ou vous l'avez déjà entendu; c'est parce qu'on va commencer une nouvelle saison bientôt qu'il est bon de se rappeler tout ça.

Pour en revenir à la ferme même, depuis un mois et demi, le travail dans les serres a commencé et c'est la préparation fébrile avant de commencer dans les champs, l'équipe est en place; Sandra, responsable des semis et des paniers, aidée par Johanne; Jean-Charles, responsable des champs et animaux aidé par Benedikt; Anne, responsable des stagiaires et de la cuisine; Monique, au secrétariat. Si une personne manque, une autre est toujours capable de la remplacer. Une dizaine de personnes qui viennent du Québec ou d'ailleurs sont prévues pour des périodes plus ou moins longues dans le cadre d'un stage.



La nouvelle saison sera de 24 semaines, ce qui veut dire que le camion prendra le pont Jacques-Cartier 48 fois avec 3 personnes à bord; on vous demande, à vous partenaire, de traverser si possible une fois le pont durant cette période-là pour venir nous voir ou encore mieux nous aider. **C'est le principe des A.S.C. : qu'il y ait un pont entre les fermiers et les consommateurs.**

La dernière nouvelle concerne les 50 dollars qui sont imposés dans l'abonnement à la ferme et qui sont mis de côté par Protec-Terre pour permettre la conservation du fonds de terre de la ferme (le tréfonds) à perpétuité. Les dernières réunions vont sans doute permettre la mise en place de ce projet commencé il y a plus de dix ans. Vous pouvez toujours poser des questions sur ce qu'il en est et ce que vous pouvez faire à ce sujet.

En terminant, un grand merci, à vous et aux partenaires qui s'impliquent un grand coup de chapeau!

Bon printemps et à bientôt,

Jean pour l'équipe de la ferme



Commandité par :



Feuille de chou, 10e livraison Du 2 vril 2009

Chères et chers partenaires,

Nous voici déjà au dernier panier de la saison d'hiver. On veut finir en beauté avec ce panier, vous trouverez dedans des carottes, des pommes de terre, des céleris raves, des rutabagas, des endives pour plusieurs jours, des herbes pour une tisane. Voir le courriel qui va suivre pour la compilation de tout ça et bonne cuisine! Pour les paniers de cet hiver, vous avez reçu excluant celui d'aujourd'hui, plus que la valeur payée soit : 32,40 \$ pour les petits, 36,12 \$ pour les moyens et 63,75 \$ pour les grands, mais vous allez avoir quand même les paniers de printemps qui seront les jeudis 4, 11 et 18 juin aux points de chute de **l'Arc-en-Ciel, Mile-End, Villeray¹, Fromentier, Chambly** et à la **ferme**; ceci vous sera confirmé par courriel ou téléphone.

Les consommateurs et davantage les partenaires ont trois bonnes raisons pour acheter du bio, la première c'est une *question de santé*; la deuxième est une *question d'environnement*, il faut regarder comment est produit le légume bio, par exemple s'il est produit avec paillis de plastique, ou à partir de graines hybrides et s'il provient de l'autre bout de la planète il devient moins intéressant de le consommer; le troisième argument qui pourrait être mis en premier, c'est le *soutien du fermier*. Car c'est évident que si vous ne soutenez pas un fermier local, bientôt il risque de disparaître et votre sécurité alimentaire sera de beaucoup réduite. Je me permets de revenir sur ces trois principes de base qui doivent préoccuper toutes les personnes qui font une démarche bio.

La Ferme Cadet-Roussel vous offre en plus des légumes biodynamiques qui eux sont produits à partir d'un système de ferme qui ressemble à un organisme complet avec des composts, des graines, des préparats produits par la ferme, des personnes qui vivent sur la ferme; une ferme dont l'implication sociale est très riche. Il est important de savoir, pour un légume que vous consommez, non seulement s'il est sain ou frais, mais comment il a été produit, car c'est cela qui vous nourrit.



¹ Les gens de Villeray devront se rendre au nouveau point de chute du 8067 rue Cartier.



Commandité par :

Légume de la semaine :

Le topinambour

Gratin de topinambours et de patates douces

4 personnes



4 patates douces pelées, coupées en fines tranches
15 topinambours coupés en fines rondelles
8 gousses d'ail grossièrement hachées
8 branches de thym
2 tasses de lait
1 tasse de crème 15% ou 35% chauffée légèrement
Sel & Poivre

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Superposez des tranches de patates douces et de topinambours dans un plat à gratin profond allant au four.
- Parsemez d'ail et de branches de thym, puis salez et poivrez. Répétez l'opération deux autres fois afin d'avoir trois étages de légumes.
- Mouillez avec le lait et la crème chaude, enfournez 1h30. Laissez refroidir légèrement avant de servir.

Réf : «Simple et Chic», Louis-François Marcotte, p.149

Pourquoi ajouter du topinambour à ses repas?

Parce que...

- On peut tout simplement le croquer comme un radis, mais également le râper dans une salade, ou le faire cuire à la poêle ou au four.
- Consommé au cours du repas, il fait augmenter la sensation de satiété.

Et surtout...Il renferme de l'inuline et de l'oligofructose, deux substances qui contribuent à une bonne santé intestinale.

Réf : WWW.passeportsante.net

IMPRIMÉ PAR : Duplica

«Cuisiner suppose une tête légère, un esprit généreux et un coeur large».

Peintre et sculpteur français [Paul Gauguin]

Tourte aux légumes

8 personnes

2 pâtes brisées
1 carotte
1/4 de courge
1 poireau
3 belles racines de topinambour
2 oeufs
gruyère râpé
3 cuillères à soupe de crème fraîche.



- Râper tous les légumes avec une râpe à gros trous ou les couper en julienne.
- Les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.
- Mélanger les oeufs à la crème et au gruyère et mêler aux légumes.
- Étaler une des pâtes au fond du moule, y verser le mélange aux légumes, recouvrir de la deuxième pâte.
- Tracer des croisillons (pas obligatoire, mais plus sympa), et mettre au four 160 ° pendant 45 minutes.
- Servez chaud ou tiède, c'est délicieux !!

Réf : http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.20798.htm



MPRIMÉ PAR : Duplica