



Feuille de chou, 1ère livraison Du 18 au 20 novembre 2010

Bonjour à vous fidèles partenaires,

Voilà la saison hivernale qui commence, on le voit vraiment avec les journées qui rapetissent! Les enfants sont surpris de voir qu'il fait noir quand ils rentrent de l'école! Les récoltes sont terminées (sauf le sarrasin pour vos pousses que nous souhaitons toujours finir de récolter!), mais nous continuons à préparer des légumes dans l'entrepôt. Nous n'avons pas les récoltes rêvées et espérées en mars quand nous avons tout semé, mais sommes tout de même contents d'être passés à travers la première saison sans Jean (le fondateur de la ferme!). Nous avons encore beaucoup à faire avant la neige... Finaliser le garage, pour y entreposer le matériel déménagé durant l'été, déchaumer certaines parcelles, ramasser du matériel : des petites serres, des gouttes à gouttes... En plus de préparer les serres intérieures pour les pousses de tournesol et sarrasin et aménager tout cela pour la nouvelle saison qui débutera en février.

Certains appellent l'hiver la saison morte... En fait à la ferme, elle est pleine de Vie cette saison! Ce sera cette année encore, le moment de repenser la ferme, de la réinventer, de la projeter... Nous avons de gros changements à y apporter pour la rendre plus rentable et ce n'est pas facile de diminuer la variété de secteurs d'activités pour rendre plus performant certains autres... Tout sera passé au peigne fin... Déjà, nous savons que les céréales ne seront pas semées aux printemps donc *possibilité* de ne pas avoir de poulets non plus.... Chaque secteur est relié à un autre et les décisions ne seront pas faciles!

Nous prenons aussi un peu de repos, les journées sont de 9 à 5 h au lieu de 5 à 9 h ou plus!!! Anne et Arnaud avec les enfants seront en congés dans le temps des fêtes, Jean-Charles et Béa quittent le 13 janvier, Natalie sera à la ferme 3 jours par semaine tout en faisant son cours en herboristerie à Montréal. Dominique et Monique feront aussi partie des discussions, ils sont nos doyens et leurs expériences de vie nous sont précieuses! Louise notre petite fée de la ferme viendra aussi sûrement repeindre ou réaménager à droite à gauche...

Souvenez-vous que vous êtes bienvenus! La ferme est un endroit idéal pour le ski de fond, le patin à glace, la marche en forêt dans la neige, les coups de soleil d'avril dans les serres... Le 20 novembre souper communautaire à la Grande Ourse à Montréal, le 6 janvier à 13 h épandage du préparat des Rois (oui un jeudi de livraison!), à la ferme. Toutes les occasions sont bonnes pour venir nous visiter.

Bon hiver, bonne réception de légumes vous verrez que certains viennent de nos collègues d'autres fermes, ils manquaient au rendez-vous chez nous, mais l'an prochain sera encore mieux!!!

Au plaisir
Anne, pour l'équipe de la ferme.



CHOU



Un légume du nord. Le chou est facile à cultiver en raison de sa grande capacité d'adaptation au froid; et il se conserve bien aussi. Ce qui en a fait un légume bon marché et très courant dans les pays du nord.

Piquant, le chou? Selon la variété, les choux se caractérisent par une saveur plus ou moins piquante attribuable à une substance soufrée appelée communément « essence de moutarde ».

Des choux parmi les fleurs. Appelés borécoles, les choux ornementaux sont comestibles.

Conseils pratiques

- **Sur les tablettes.** La plupart des choux se trouvent à l'année dans les marchés.

Idées-recettes express

- **Cuisson.** Si on veut faire bouillir le chou, on le fait dans peu d'eau et le moins longtemps possible. Sinon, il dégage une odeur déplaisante et perd une bonne partie de ses éléments nutritifs.
- **Chou rouge à l'aigre-douce.** Faire mijoter de fines lanières de chou rouge avec des tranches de **pommes**, du sucre, du vinaigre, du sel et du poivre.
- **Cole slaw.** Pour préparer cette salade de chou très populaire en Amérique du Nord, laisser attendrir du chou blanc cru et râpé dans une vinaigrette pendant quelques heures.

Atouts santé

Une consommation régulière de chou (au moins une portion par semaine) pourrait faire diminuer les risques de tous les types de **cancers**.

- Parmi les diverses variétés de choux, c'est le chou rouge qui compte le plus d'**antioxydants**.
- **Nutriment-vedette** : **vitamine K**.

Référence :

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



Commandité par :

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