



Bonjour,

Cette semaine, votre feuille de chou ne vous parvient pas de la ferme, mais plutôt de Protec-Terre. Protec-Terre est un OSBL créé il y a un peu plus de dix ans à des fins de conservation de terres agricoles. En effet, sous l'initiative des Roussel et d'une poignée de pionniers convaincus de la nécessité de protéger le patrimoine écologique de nos terres québécoises de la spéculation à outrance et de l'abus d'agents chimiques, un projet de mise sur pied d'une fiducie foncière agricole a vu le jour.

Après de multiples efforts pour amasser les sommes requises et déterminer la meilleure façon de protéger la terre de la ferme Cadet-Roussel, nous pouvons enfin clamer mission accomplie! En décembre dernier Protec-Terre créait la première fiducie foncière agricole d'utilité sociale au Québec. En plus de protéger le fonds de terre de la ferme à perpétuité, la fiducie s'assurera de conserver son caractère biologique et son engagement à produire des produits destinés à la communauté locale par le biais des paniers bio ou des marchés fermiers. Aussi, la fiducie permettra à une relève qui normalement n'aurait pas les moyens d'acheter une ferme biologique de s'y installer et de l'exploiter avec toute l'autonomie d'un propriétaire.

Plusieurs événements sont en préparation pour souligner cet accomplissement dont une grande fête qui aura lieu à l'automne et à laquelle tous les organismes et individus soucieux d'une alimentation saine et équitable seront invités.

C'est un rendez-vous!

Hubert Lavallée  
Président de Protec-Terre



## POMMES DE TERRE



**Un vieux légume!** Il existe plus de 200 variétés de **pommes de terre** sauvages en Amérique du Sud, où on la consomme depuis près de 10 000 ans. Les Espagnols et les Anglais l'on fait connaître en Europe vers 1750.

Aujourd'hui, la pomme de terre est, après le **blé**, le **riz** et le **maïs**, la principale culture sur la planète.

**Bourrée de bienfaits.** En comparaison de la plupart des autres légumes, la pomme de terre possède un contenu très élevé en amidon, un type de glucides surtout présent dans les céréales. Voilà pourquoi on la met souvent dans la catégorie des féculents, avec le pain et les pâtes. Mais il ne faut pas oublier qu'il s'agit bel et bien d'un légume, avec tous les bienfaits nutritionnels que cela veut dire.

### Conseils pratiques

**Beaucoup de choix.** Les variétés à chair jaune, rouge ou bleue sont encore rares dans les épiceries, mais on en trouve souvent dans les marchés. On trouve aussi de petites pommes de terre de forme allongée : la Ratte, la German Fingerling et quelques autres. Leur goût est plus fin et on peut les servir entières sans surcharger l'assiette.

### Idées-recettes express

**Classique : la soupe.** Longtemps, en Europe, la pomme de terre a surtout été consommée en soupe. Une version encore très populaire comprend des **poireaux**, des pommes de terre, du bouillon de **poulet** et de la crème (ou du **yogourt**). Elle se sert chaude ou froide. Garnir de **ciboulette** finement coupée.

**En salade.** On peut créer des dizaines de salades à base de pommes de terre. Avec des **haricots** verts, par exemple, ou avec des **tomates** et du **thon**, ou encore avec du **fenouil**. Ces salades s'accommodent bien de vinaigrettes à base d'huile et vinaigre (ou jus de **citron**). Si on préfère une sauce crémeuse, remplacer une partie de la mayonnaise par du yogourt pour que le plat soit moins riche.

### Référence

:[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme\\_de\\_terre](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre)

