



Feuille de chou, 14e livraison Du 21 au 25 septembre 2009

Bonjour à tous les partenaires,

Je me présente Mélissa Montpetit. Je suis la responsable du point de chute de Saint-Jean et la maman de deux beaux enfants nourris aux bons légumes de la ferme Cadet-Roussel. Chaque année, semaines après semaines, repas après repas, j'ai une pensée pour les gens de la ferme. Ils se lèvent tous très tôt, six jours semaines très souvent sept et travaillent la journée entière pour faire pousser ce que nous mangeons. Le soir venu, c'est dans les points chutes et les marchés que nous pouvons les voir. Et ce, beau temps mauvais temps. Lorsque je suis bien assise dans mon bureau, à l'air climatisé, par une journée où le mercure extérieur affiche 35°, eux, ils sont tous dans les champs à travailler très fort.



Lorsque je me suis inscrite à la ferme, il y a trois ans, je ne savais pas que j'allais être responsable d'un point de chute! Je me suis présentée à la journée d'accueil et Anne avec sa elle bedaine cherchait un responsable pour la relève après son accouchement. Et je me suis portée volontaire. J'avais seulement le désir d'améliorer notre vie, un geste à la fois, comme bon nombre d'entre vous, j'en suis certaine. En trois ans beaucoup de choses se sont passées, une année où les tomates dominaient, un printemps tardif et que dire de cet été mouillé? Et malgré tout mes légumes étaient au rendez-vous!

Les petites idées et les petits gestes vont loin. Ma fille va à la pré-maternelle, une petite pré-maternelle. Quelle surprise et quel plaisir en début d'année lorsque le professeur nous a demandé (obligatoire) une boîte à lunch zéro déchet. Et dans leur petit local de diner un beau bac de vermis compost pour les restes de tables. La directrice de l'école en a eu l'idée il y a quatre ans, après qu'un petit garçon (mon fils) lui a dit qu'il rapportait ses restes à la maison pour le compost.....

Mélissa



Commandité par :

Les recettes de la semaine

Carpaccio de betteraves en salade

4 betteraves moy. de la ferme

3 c. à soupe d'huile

d'olive extra-vierge

1 c. à soupe de

vinaigre balsamique

1 c. à soupe de ciboulette

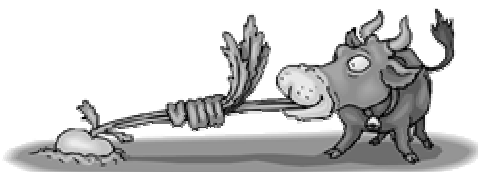
fraîche, ciselée

Quelques feuilles de roquette

Jus de citron fraîchement pressé

3 oz de parmesan en copeaux

Sel & Poivre du moulin



- Préchauffer le four à 350F.

- Envelopper les betteraves de papier d'aluminium et les cuire au four de 40-45 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer le papier d'aluminium et laisser légèrement refroidir les betteraves avant de les peler.

- Trancher finement betteraves et les répartir dans 4 assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

- Parsemer de ciboulette et assaisonner au goût. Mélanger la roquette avec un peu de jus de citron et d'huile d'olive. Saler & poivrer. Bien mélanger et répartir sur les betteraves. Garnir de copeaux de parmesan et servir.

Les saisons de Claudine, Coup de cœur, Ed. Novem, Mtl, 2005, p.57.

Étagé de tomates, tapenade et fromage feta

4 tomates rouges de la ferme, coupées en 4 tranches

2 échalotes françaises, finement émincées

1/3 t. d'huile d'olive

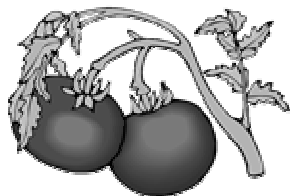
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

Tapenade d'olive verte du marché

2 t. de fromage feta, émietté

10 feuilles de basilic

Au goût, fleur de sel



Mélanger les tomates, les échalotes, l'huile d'olive et le vinaigre.

Laisser mariner 10 minutes. Puis, au fond d'une assiette, déposez un filet de tapenade, disposez en étagé les tranches de tomates, le feta émietté et quelques feuilles de basilic. Une touche de fleur de sel, relève toujours le goût des tomates.

Plaisirs maraîchers, été-automne 2008, p.15