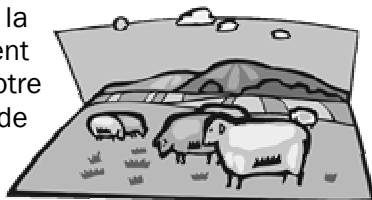




Feuille de salade, 16e livraison Du 5 au 9 octobre 2009

Le bonheur est dans le pré *

Comment décrire le pur plaisir que nous procure chacune de nos visites à la Ferme Cadet-Roussel? Lorsque nous sommes installés dans les travaux des champs, nous prenons un grand bol d'air pur, profitons des agréments de la nature (ces jours-ci les vols d'outardes) et cultivons ou récoltons les succulents légumes qui vont garnir notre assiette. Excellente occasion de garder la forme physique et de méditer activement et paisiblement sur la protection de notre terre, la production d'une nourriture de qualité, et le soin de nos âmes, car tout cela va de pair.



Quel plaisir aussi de se sentir utiles, aux plantes qui ont bien besoin de nous pour croître, aux gens de la ferme qui sont toujours très occupés mais accueillants, enthousiastes, persévérants et efficaces, ainsi qu'aux autres partenaires qui viennent donner un coup de main ou qui sont retenus en ville par d'autres obligations plus pressantes, notamment les jeunes familles.

La ferme et ses collaborateurs, tout en nous procurant un regain d'énergie, nous donnent l'occasion de passer de très agréables moments d'échanges et de ressourcement. En repartant vers la ville après une journée bien remplie, nous avons hâte de revenir et espérons que plusieurs autres partenaires viennent à leur tour en profiter et faire profiter les plantes, les gens de la ferme et les autres partenaires de leur présence et de leur précieuse contribution.

René Laperrière et Claude Thomasset

Partenaires de la Ferme et retraités

* Ballades du beau hasard, Paul FORT (1872 - 1963)



Commandité par :

Les recettes de la semaine

Potage à la laitue

- 1 laitue ou un mélange de laitues au choix, lavées et déchiquetées
- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1 petite pomme de terre en dés
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait
- Sel, poivre et fines herbes, au goût



Préparation : Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter le bouillon, la pomme de terre et la laitue et laisser mijoter 20 à 30 minutes. Réduire le mélange en purée au mélangeur, puis chauffer doucement en ajoutant le lait. Assaisonner au goût, puis servir.

<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/>

Potage à la laitue et au Boursin

- 1 laitue
- 2 oignons
- 3 cubes de bouillon de poulet
- 1 litre et demi d'eau
- 1 petit fromage à l'ail Boursin



Préparation :

Laissez cuire 20 minutes.

Ajoutez le petit fromage et mixez.

<http://www.cuisine-et-mets.com/>