



Feuille de chou, 17e livraison Du 12 au 16 octobre 2009

## L'HERBE EST-ELLE PLUS VERTE CHEZ LE VOISIN ?

J'écris cette feuille de chou en réponse à des partenaires qui se questionnent. Ils ont vu à d'autres points de chute de d'autres fermes ASC que les légumes étaient plus beaux et plus gros. Pour répondre, il faut examiner plusieurs facteurs :

### ➤ LA SAISON

Isabelle Joncas d'Équiterre nous a indiqué récemment que plusieurs fermes ASC avaient des problèmes cette année; d'autres moins. La météo y joue un grand rôle. Le mois de juillet pluvieux a été fatal pour nous. L'herbe a gagné le terrain étouffant nos légumes : résultats, petits légumes et beaucoup de perte!

### ➤ SEMENCES HYBRIDES

beaucoup de fermes bio utilisent de telles semences. Elles sont développées par croisement (inbreeding) et sont infertiles. On ne peut réutiliser leurs semences pour les reproduire. Elles sont très populaires car les légumes sont plus gros et plus parfaits. En biodynamie, il est proscrit d'utiliser les hybrides.

### ➤ PRATIQUES CULTURALES

pour la culture, il y a plusieurs manières de se « simplifier la vie ». Nous n'utilisons pas les paillis plastiques (un plastique étendu sur le sol). Ce plastique est coûteux et lorsque le plastique se bio dégrade, il laisse plein de morceaux dans les champs et se prennent dans la machinerie, rotation des cultures exige. En revanche, nous devons désherber à la main.

### ➤ FERTILISANTS

en bio, il est permis d'utiliser des fertilisants rapides, comme la farine d'os et d'autres. C'est utilisé beaucoup pour la culture en serres. Beaucoup de fermes utilisent aussi des fumiers frais (poules-moutons), les plantes poussent alors très vite. Elles sont en quelque sorte « boostées ». Nous utilisons le fumier de nos vaches bien composté : c'est un engrais lent. La plante en poussant a tout le temps de développer les arômes et les goûts du terroir. Donc des fois arrivent plus tard en saison.

### ➤ PESTICIDES

plusieurs pesticides sont acceptés pour la culture biologique; certains sont très douteux comme l'« Entrust » et le « BT ». ils proviennent peut-être de sources naturelles mais ils sont très forts et éventuellement nocifs. Nous n'utilisons pas ces produits; donc plus d'insectes.

### ➤ LA QUALITÉ BIODYNAMIQUE

en culture biologique, on veut réduire. C'est « SANS » ceci, « SANS » cela. En biodynamie, on veut accroître, ajouter. Grâce aux préparations homéopathiques pour le sol et le compost ainsi qu'à tout un ensemble d'autres actions.

On accroît la vie du sol et par le fait même la vie des légumes. On vous propose alors un produit avec une vitalité accrue qui nourrit le corps, l'âme et l'esprit. Un légume qui, peut-être, se présente moins bien mais qui nourrit autrement!

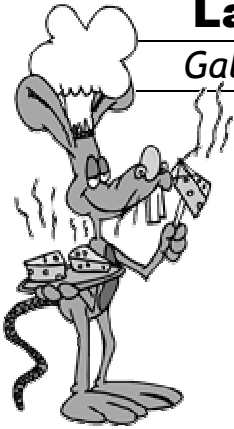
Jean-Charles



Commandité par :

# La recette de la semaine

## Galette de topinambour au gruyère



2 ½ tasses\*  
1 tasse  
2  
1  
1 c. à table  
1 gousse  
¼ c. à thé  
1 pincée  
au goût

topinambours pelés, râpés  
gruyère râpé  
échalotes grises émincées  
oeuf battu  
huile d'olive  
ail pressé  
graines de cumin  
muscade  
sel et poivre

\*1 livre de topinambours (400 g) : prévoir 1 ¼ livre (500 g) non pelés

- Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients.
- Étendre la préparation dans un grand poêlon (antiadhésif de préférence) non chauffé pouvant aller au four. Presser fermement avec les mains bien propres, ou avec une spatule, pour former une galette.
- Faire chauffer le poêlon sur la cuisinière à feu moyen élevé. Dès que le mélange grésille, compter 5 minutes, puis mettre au four. Laisser cuire 10 minutes, puis augmenter la température à 205 °C (400 °F) et laisser cuire 5 à 10 minutes de plus, ou jusqu'à ce que le dessus de la galette soit doré.
- Retirer du four, laisser tiédir quelques minutes, puis découper en six pointes avec une spatule.

Et aussi...

Cuit **au four**, en robe des champs : peler une fois qu'il est cuit et servir avec du beurre ou de l'huile d'olive, du sel, du poivre, du persil, de la ciboulette. On peut aussi le rôtir au four après l'avoir assaisonné à la sarriette ou avec une autre herbe au choix.

Dans un **potage** ou une **crème** : réduit en purée, puis mélangé avec du lait de vache ou de soya et assaisonné à la marjolaine.

Réf : [www.passeportsanté.net](http://www.passeportsanté.net)