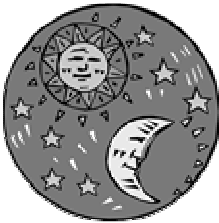




Feuille de kale, 4e livraison Du 14 au 17 juillet 2009

Chers partenaires, bonjour,

Tout d'abord, je souhaite me présenter, je fais un stage de 3 mois à la ferme Cadet-Roussel, dans le cadre de mon installation sur la ferme familiale, dans le Sud-ouest de la France, à côté d'Agen. Un beau jour, on m'a proposé de faire mon stage dans une ferme biodynamique à Mont-St-Grégoire, au Québec. La biodynamie, je n'en connaissais que le nom! Mais j'ai accepté, afin de découvrir un autre mode de production, et je ne regrette rien! Je vais partager ma découverte avec vous, car lors de la distribution des paniers à mon point de chute, j'ai remarqué que certains partenaires n'en savaient pas plus que moi!! J'ai trouvé ça regrettable. En effet, les principes de la biodynamie peuvent paraître un peu complexes, mais les fondements sont simples.



Il s'agit de : **l'utilisation de compost, l'application de préparats, suivi du cycle lunaire, dont ses influences sur les plantes et le sol sont traduites dans un calendrier et la pratique de la rotation des cultures.**

Je vous invite à consulter le dossier « La Biodynamie » sur le site de la ferme : www.fermecadetroussel.org, pour avoir plus d'informations.

Et bien sûr, je serai enchantée de faire votre connaissance, lors de votre visite à la ferme, où toutes sortes d'activités vous sont proposées : repiquage, désherbage, récoltes, rendez-vous avec les animaux de la ferme...



Votre participation sera enrichissante pour vous et vos enfants, afin de découvrir d'où viennent les aliments de votre assiette et comment ils sont cultivés. Je voudrais en profiter pour remercier la ferme Cadet-Roussel de m'avoir accueillie, de vous accueillir et de partager autant avec les autres.

Je vous dis donc à bientôt... Aurélie



Commandité par :

Recettes de la semaine

Le Kale à toutes les sauces...

Le kale est un légume qui nécessite apprivoisement. Laissez-vous charmer par ses saveurs subtiles et sa haute valeur nutritive. Voici deux recettes pour l'intégrer dans votre alimentation.

Penne au kale et aux noix de pin

2 c. à soupe d'huile d'olive	2 t. de kale haché (sans la tige)
2 grosses gousses d'ail hachées	1 oignon haché ou 3 petits oignons verts
1 c. à thé d'origan	½ t. de noix de pin
1 c. à thé de basilic	2 t. de penne.

Dans un grand poêlon, faire revenir dans 1 c. à soupe d'huile l'oignon, l'ail et le kale jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les fines herbes et poursuivre la cuisson 2 min. Ajouter les noix et retirer du feu. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et mélanger tous les ingrédients avec le reste de l'huile. Hum !

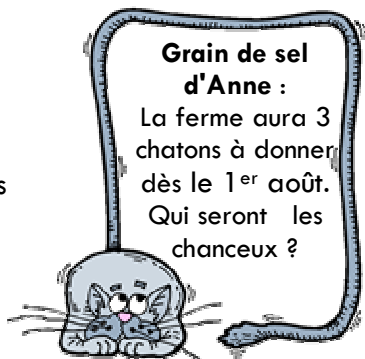
Haricots noirs au kale

2 t. de haricots noirs
Sel
2 bouquets de kale 2 c. à soupe d'huile d'olive
Feuilles de basilic frais
Yogourt

Cuire les haricots dans beaucoup d'eau salée. Quand les haricots sont cuits, ajouter l'huile d'olive, les feuilles de basilic et les feuilles de kale sans les tiges. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le kale soit tendre.

Servir avec un peu de yogourt.

Réf : fermetagueule.blogspot.com



IMPRIMÉ PAR : **Duplica**