



Feuille de chou, 8^e livraison Du 10 au 15 août 2009

Par un beau samedi d'août, Estelle et moi sommes allées à la ferme.

J'ai constaté les changements à la ferme. L'évolution vers une meilleure structure, tout en respectant la dimension humaine.

Chaque visite est enrichissante. Tout en désherbant nos céleris, nous partageons cette expérience d'être en lien, en relation, avec la terre qui nous nourrit... tous.

Et à chaque pied de céleri "libéré" de ses herbes envahissantes, dites "mauvaises", l'on entendait un soupir de soulagement, un merci bien senti de la part de chaque céleri. Non, non, je ne suis pas fêlée! Nous l'avons bien senti! C'est valorisant. Plein d'amour.

Les légumes ont besoin de nous, de notre implication pour aller puiser dans la terre que nos fermiers nourrissent si bien, tous les nutriments nécessaires à leur croissance... et à la nôtre!

Venez libérer vos légumes!
Venez le temps que vous pouvez, 2-3heures, c'est tout!



La terre est grande à la ferme, et le **principe participatif** ne fait que contribuer à la qualité de notre alimentation, de notre portion d'univers, notre qualité de vie.

Il ne faut pas voir cela comme une corvée, un «*cheap labour*». C'est plutôt de se donner la chance, une fois dans la saison, d'être en contact, d'apporter sa propre vitalité. Et toutes ces portions de vitalité, mises ensemble, font le travail pour nos beaux paniers d'automne!

Au plaisir,

Sylvie Lacombe

Partenaire et responsable Point de chute Café Rico

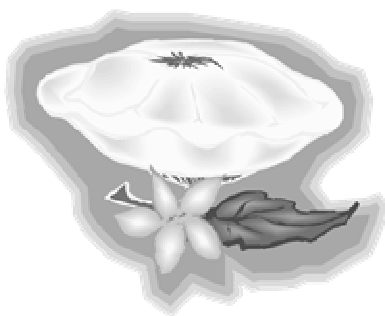


Commandité par :

La recette de la semaine

Pâtisson farci

1 beau pâtisson ou quatre petits
½ lb de veau
½ lb de porc
2 fines tranches de lard fumé
1 t. de fromage comté râpé
1 oignon
¾ de t. de crème liquide
1 c. à soupe de romarin frais émincé
1 noisette de beurre
1 c. à soupe d'huile
sel & poivre



Préparation :

Faites cuire le pâtisson dans de l'eau bouillante salée (20 à 30 minutes environ, 10 minutes pour les petits).

Retirez-le de l'eau et laissez-le tiédir avant de couper un chapeau et de retirer les graines. Récupérez ensuite la chair à l'aide d'une cuillère (attention de ne pas percer la peau), hachez-la grossièrement au couteau. Réservez.

Préchauffez votre four à 350°F.

Hachez au robot les viandes et le lard. Émincez finement l'oignon et le faire suer dans le beurre et l'huile.

Augmentez le feu et faites cuire les viandes environ 5 minutes.

Ajoutez la chair du pâtisson et faites dessécher environ 5 minutes.

Ajoutez la crème, le romarin, 1/3 du fromage, salez, poivrez et laissez réduire quelques minutes.

Remplissez le pâtisson de farce et fermez-le avec son chapeau.

Enfournez pour 20 minutes.

Retirez le chapeau, saupoudrez de fromage et faites gratiner.

Servez aussitôt.

Réf : http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.19398.htm

Pour votre information :

- ✓ Le terme « pâtisson », qui est apparu au XVIII^e siècle, vient de l'ancien français *pastitz*, qui l'a emprunté à l'italien *pasticum*, « pâte ». En Europe, on l'appelle également « artichaut d'Espagne » et « bonnet de prêtre ».
- ✓ La courgette et le pâtisson contiennent plusieurs vitamines et minéraux. et ils sont une source de substances antioxydantes.

<http://www.passeportsante.net/>