



## Feuille de chou, 9e livraison Du 17-21 août 2009

Cet été, je demeure à la ferme Cadet-Roussel comme stagiaire dans le cadre de ma formation à l'« Emerson College » dans le sud de l'Angleterre. Je suis des cours en agriculture bio-dynamique, à temps plein, à ce collège. Mis à part ce lieu, des études dans cette spécialité ne sont possibles qu'en Allemagne, en Suisse, en France, aux Pays-Bas et en Suède.

Les points centraux de cette forme d'agriculture sont

la manière de concevoir les forces de la vie et



qu'elles sont les actions sur ces forces. Tout cela est à la base de toute croissance végétale. Les forces de la vie sont en relation avec quelque chose de plus grand, dépassant le contexte des influences purement terrestres et atmosphériques. Elles sont en relation avec le monde planétaire. Le nom « bio-dynamie » provient de la langue grecque : bios « vie » et dynamis « force ».

J'aimerais aujourd'hui approfondir ceci quelque peu.

Dans les cours de bio-dynamie, le corps de la plante est examiné en détail selon le point de vue de l'influence que les forces de vie ont sur la formation de ses diverses parties. Ces forces sont responsables non seulement de sa *croissance*, mais aussi de la *formation* comme telle de ses diverses composantes. On peut diviser ces forces formatrices, selon leurs effets : endiguement, élargissement, différenciation, et taillage en pointe. On peut observer ces effets sur la tige, sur les feuilles massives et de formation très régulière et puis très différenciée et puis sur la fleur jusqu'à ses organes reproducteurs très fins. En suivant cette même suite, ces quatre stages, on peut les mettre en relation avec les qualités

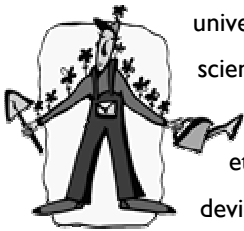


Commandité par :

des quatre éléments : terre (solide), eau (liquide), air (gazeux), feu. Donc, les grandes feuilles peu différenciées et épaisses sont davantage soumises à la force de la gravité que l'est la fleur avec sa plus grande légèreté terrestre.

Ainsi devient possible, par une observation exacte, mais vivante de l'anatomie de la plante, une bonne compréhension du contexte relationnel dans lequel elle se trouve au cours de sa vie.

Déjà dans les années vingt, du siècle dernier, Rudolf Steiner, homme de science spirituel d'origine autrichienne allemande, donna en main aux fermiers un cours sur l'agriculture, source d'inspiration qui est, encore aujourd'hui, très actuel. Ce cours est la base pour l'agriculture bio-dynamique et les recherches que j'ai essayé de décrire un peu ici.



Par cette méthode phénoménologique, appliquée d'ailleurs par le savant universel Johann Wolfgang von Goethe, dans ses œuvres sur la science de la nature, ainsi qu'à l'aide des activités artistiques, la sensibilité du jardinier est complète. Ce jardinier soignant et fournissant les produits de la terre qui nous nourrissent devient ainsi dans son métier autant artiste que scientifique.

Pour conclure, j'aimerais me départir d'une anecdote qui met en lumière de façon particulière notre façon de cultiver : Suite à la catastrophe de Tchernobyl, ancienne région de la Russie, de grandes quantités d'uranium se sont déversées sur toute l'Europe. Toutes les terres agricoles étaient contaminées par cette substance chimique toxique. Lors des recherches sur le taux en uranium sur des terres cultivées en Allemagne, de grands trous se pointaient sur les tableaux. C'est-à-dire que sur certaines des terres cultivées, le taux en uranium dans les produits des champs était significativement moins élevé. Il s'agissait des entreprises travaillant selon la méthode bio-dynamique.

Bénédict (Gracieusement traduit de l'Allemand par Ingrid Krause)



**Commandité par :**

# Recettes de la semaine

## Trempette d'aubergine au fromage feta

---

Servir en trempette ou en tartinade à sandwich

- 1 bulbe d'ail
- 1 grosse aubergine, coupée en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage feta émietté grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble, grillées
- Sel et poivre



### Préparation :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 375 °F. Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.

- Trancher le dessus de la tête d'ail et l'envelopper de papier d'aluminium. Cuire au four environ 30 minutes.

- Déposer les aubergines, côté chair vers le bas, sur la plaque. Cuire au four environ 30 minutes avec l'ail ou jusqu'à ce que la chair de l'aubergine soit très tendre. Laisser tiédir.

- À l'aide d'une cuillère, retirer la chair de l'aubergine et la déposer dans un tamis. Laisser égoutter de 2 à 3 minutes.

- Placer l'aubergine dans le bol du robot, y presser la tête d'ail pour en faire ressortir la chair et ajouter le reste des ingrédients. Réduire en purée. Saler et poivrer.

<http://www.radio-canada.ca/television/ricardo/recettes/>

**INFORMATION :** - Même si ce n'est pas indispensable, on peut la saler et la faire dégorger dans du sel. Cette pratique aura pour effet de réduire la quantité d'huile qu'elle absorbera en cours de cuisson, qualité appréciable pour les personnes qui évitent de consommer ce fruit par crainte des calories. Rincer pour éliminer le sel et éponger.

- Pour éviter que la chair ne brunisse sous l'action de l'oxygène, l'asperger d'un peu de jus de citron.

- Certains conseillent de toujours la peler, d'autres de ne peler que les fruits très mûrs, dont la peau est plus épaisse et plus amère. En Égypte, c'est un crime de « lèse-chef » que de la peler.

[WWW.passeportsante.net](http://WWW.passeportsante.net)

# KALE AU TEMPURA

---

200ml amandes  
90ml noix de grenoble  
4 dattes  
90ml graines de sésame  
350ml jus orange  
30ml jus de lime  
90ml bragg (ou tamari)  
1.2ml cumin  
1.2ml curcuma  
1.2ml graines de coriandre  
1.2ml muscade  
3 paquets de Kale (pour couvrir 9 grilles de déshydrateur)  
huile d'olive



## Méthode: SAUCE

1. Tremper les amandes et les noix de grenoble ~8hrs
2. Tremper les dattes ~8hrs (peu d'eau et mettre le tout au mélangeur)
3. Passer les gr de sésame dans le moulin à épices pour en faire une poudre
4. Presser les oranges et la lime
5. Mettre ce qui précède et les autres ingrédients dans le mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce sans grumaux.

## Méthode: KALE

1. Enlever les grosses tiges de kale (conserver pour les jus et soupes)
2. Masser les feuilles de kale avec de l'huile d'olive
3. Reprendre les feuilles de kale huilées et les enduire de sauce et les placer sur les grilles du déshydrateur
4. Déshydrater durant ~24hrs. à 95 degré F (l'été lorsque l'air est très humide et qu'elles ne deviennent pas sèches en profondeur, les conserver au réfrigérateur)



Réf : Merci à M.Daniel Proulx