



Feuille de chou Kale, 1ere livraison Du 25 juin et 27 juin 2008

Chères et chers partenaires,

Voici la première feuille de chou (chou Kale vous connaissez)? Ce feuillet de liaison est très important, vous le trouverez chaque semaine en même temps que votre panier souvent attaché au "pad" où vous posez une petite croix près de votre nom! Les légumes nourrissent votre corps, tandis que la feuille de chou nourrit votre esprit et votre âme. C'est un moyen parmi d'autres pour faire le pont entre la ville et la campagne, un principe cher à l'ASC. Vous le savez déjà, le panier de la Ferme Cadet-Roussel ce n'est pas juste des légumes, c'est un contact avec la ferme, avec sa vie, ses gens. La ferme fait et fera tout ce qu'elle peut pour vous intéresser à la découvrir encore plus. Les gens de la ferme ont besoin de votre contact. Surveillez les personnes qui portent le macaron "Protec-Terre et Ferme Cadet-Roussel *Sauve ta terre*" au point de chute ou quand vous venez nous visiter pour repérer les gens qui y vivent.

La fin de semaine dernière, c'était la première visite officielle pour les nouveaux, vous étiez une trentaine et contrairement aux annonces de la météo il a fait beau pour faire le tour des serres, des champs et des animaux sans être dérangé par la pluie! Tout le monde était content. La ferme est ouverte aux visites et vous pouvez faire vos heures de partenariat quand vous le voulez, mais vous pouvez aussi profiter des **journées spéciales de désherbage qui s'en viennent les samedis 5-12 et 19 juillet.**

Aussi, invitation spéciale aux initiés ou non initiés, à la rencontre d'été de l'association de biodynamie du Québec à l'Armoire aux herbes. Voici le site pour les détails : <http://www.biodynamie.qc.ca/> ou encore par notre site <http://www.fermecadetroussel.org> à la rubrique agenda vous pouvez repérer toutes les activités de l'année nous concernant de près ou de loin. Le calendrier qui vous est remis à cette première livraison peut également vous donner une idée d'où nous en sommes rendus. (Un gros merci à Susan et René qui ont travaillé fort pour le produire).

Pour les premiers paniers, nous vous demandons d'être indulgents, on ne peut pas faire de miracle, la température ne nous aide pas toujours... La ferme peut produire beaucoup de chose mais ce n'est pas un magasin (pas encore)!

Le pont entre vous et la ferme est solide grâce aux avances monétaires et grâce au temps que vous prenez pour entretenir les liens. La contribution de

COMMANDITÉ PAR : FRITES ALORS

50\$ qui va à Protec-Terre sert à permettre la transmission de la ferme à la relève sans qu'elle n'ait à acheter le fond de terre. Pour entretenir les liens, venez à la ferme le plus souvent possible s'il vous plaît.

Je termine en vous remerciant pour tous les efforts que vous faites pour supporter cette ferme, la Ferme Cadet-Roussel, la ferme que vous avez choisie, c'est VOTRE ferme. Je veux remercier tout ceux qui travaillent sur place, tous ces bénévoles qui viennent pour quelques heures, quelques jours, quelques mois, tous les stagiaires d'ici et d'ailleurs, les ouvriers à mi-temps et à plein temps et bien sûr Anne et Charly, la seule relève pour le moment, je remercie aussi les bénévoles qui travaillent au CoCo (Comité de Coordination) et sur le CA de Protec-Terre en particulier un grand merci à Paul qui a permis à ce projet de tenir la route jusqu'à maintenant après avoir donné tout son temps et son énergie, il laisse sa place à d'autre tout en restant notre conseiller et le fondateur de Protec-Terre.

Je finis enfin par remercier Susan qui fait tout le travail de compilation, comptage et recomptage, qui crée le lien entre vous et la ferme, un travail à plein temps, bénévole qui mérite un grand coup de chapeau. Bravo Susan, tu es excusée si tu n'es pas complètement avec nous pour ces premiers paniers puisque tu es en pèlerinage, on se reverra bientôt. À bientôt, vous aussi! Tous les gens de la ferme vous souhaitent une belle saison, de bons paniers.

Jean le plus vieux représentant de la ferme
"Vous êtes les responsables de la ferme que vous avez apprivoisée!"

RUBRIQUE RECETTE

Au verso de la feuille de chou vous trouverez chaque semaine des recettes plus alléchantes les unes que les autres! N'hésitez pas à faire connaître les vôtres en les envoyant à Susan par courriel ou au point de chute via la ferme. Si vous manquez une feuille de chou vous pouvez les retrouver sur le site dès la fin juillet (ainsi que celles des années précédentes).

FLEUR D'AIL

Déguster la fleur d'Ail (le bouquet de spirale dans votre panier!) cuire à la vapeur, puis mettre une noisette de beurre. Mangez jusqu'au bout plus dur. Une fois cuit c'est comme les gousses d'Ail ce n'est plus fort du tout. (peut se mettre dans les purée de bébé aussi!)

Si vous voulez garder le goût relevé, faire un pesto de fleur d'Ail. Au blinder ou robot, broyer les fleurs d'Ail, mettre un peu d'huile et des noix moulues (tournesol, noisettes, noix de pins...). On peut y ajouter du parmesan comme un pesto de basilic! Servir ce pesto dans les sauces à salades, riz, sur du pain etc. Bonne appétit

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**