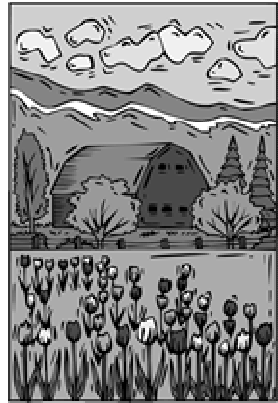




Feuille de chou, 1^{ère} livraison Du 1^{er} au 4 septembre 2009

Bon jour à tous !

Mon premier contact avec la ferme : de merveilleux paniers surprises. Ces légumes m'ont tout de suite semblés si différents de ceux que j'achetais au supermarché (local). J'avais alors entrepris de manger seulement de ma propre cuisine. Malgré le fait que je me nourrissais de quantité astronomique d'imitations alimentaires sans saveur, hélas, j'avais toujours faim ! En plus du goût sensationnel, de la variété et de la fraîcheur inégalées, je découvris alors une satisfaction jusqu'alors inconnue : la nourriture de l'esprit. Plus j'en consomme, plus je me sens redevable pour cette générosité. J'eus alors le désir de remonter le courant jusqu'à la source de cette richesse bien vivante.



C'est alors que j'eus le bonheur de vivre à la ferme. 1^{ère} constatation : moins bruyant qu'en ville et le fumier sent bon en comparaison avec l'odeur des égouts. Quelle joie que de se lever au chant du coq et de travailler la terre de ses propres mains. La fierté d'unir nos forces pour un but commun : la survie de l'espèce. Souvent, il faut éliminer certaines formes de vie végétales en les extirpant du sol. Ces gestes répétés sont le prix à payer pour cultiver sans l'usage de poisons toxiques et nocifs pour la santé.

Maintenant c'est une industrie chimique qui alimente nos machines distributrices. Ces robots à l'intelligence artificielle n'ont aucune considération autre que le profit. Nous devons rétablir la relation avec notre environnement qui se transforme à un rythme nouveau. Choisissons ce qui est bon pour nous et prenons part à la roue. Venez à la ferme!

Un gros merci à tous ceux et celles de la ferme et spécialement au maître-fermier, Jean.
David Bolduc



Commandité par :

Les recettes de la semaine

Salade de pommes de terre au maïs

V
i
n
a
i
g
r
e
t
t
e

½ t. de lait de beurre

¼ t. de mayonnaise

¼ t. ciboulette fraîche ciselée

2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

Sel & poivre

Dans un bol,
mélanger tous les
ingrédients. Saler &
poivrer.

Réserver

S
a
l
a
d
e

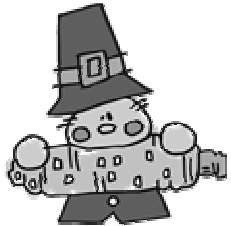
6 t. de pommes de terre gelots rouges

Les grains de 2 épis de maïs cuits (2 tasses)

- Dans une grande casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Rincer sous l'eau froide et égoutter. Couper en deux ou en quartiers.
- Dans un bol, mélanger les pommes de terre tièdes et le maïs. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Réfrigérer environ 1 heure.
- Réf : Ricardo, Du potager à la table - Hors série

Épis de maïs grillés

4 à 12 épis, Beurre mou et sel



1. Choisir de beaux épis de maïs frais. Ne pas enlever les feuilles vertes. Placer les épis dans l'eau froide. Laisser tremper 7 à 8 minutes.
2. Préchauffer le gril à feu moyen.
3. Placer les épis sur la grille chaude. Couvrir et cuire 10 minutes. Retourner 3 fois durant la cuisson.
4. Servir avec du beurre et du sel.

Réf : www.coupdepouce.com

