



Feuille de chou, 5e livraison Du 21 au 24 juillet 2009

Bonjour amis et partenaires de la ferme!

Pour tous ceux qui reçoivent les paniers, nous espérons que vous appréciez les aliments frais que nous produisons cette semaine -toute une semaine! Je suis sûre que vous êtes tous conscients de la météo - sans inquiétude on peut dire que les plants ont eu un arrosage généreux, et bien sûr, un peu de soleil!

Je suis une volontaire ici à la ferme. J'ai décidé de sortir et de travailler pour l'été afin de mettre mes mains dans la terre et de me rapprocher de l'alimentation. C'est une expérience d'apprentissage tellement valorisante jusqu'à maintenant. Sincèrement, je crois que tout le monde devrait avoir la chance de le faire dans sa vie. Sinon pour tout l'été, pour une semaine ou une journée au moins!

Il semble que notre société (moi comprise) se soit déconnectée de la provenance de la nourriture. À quoi ressemble un plant de concombre? (C'est magnifique! Venez le voir par vous-même!) Pourquoi la nourriture bio est incomparablement plus saine que l'alternative bon marché et largement disponible? Bien, vous êtes tous conscients de la situation, mais il n'y a pas de meilleur apprentissage qu'en le faisant. Nous, les volontaires de la ferme, voyons les plantes tout au long de leurs cycles de vie. Des fois, on les aide un peu. Oui, on désherbe! Et, je vous le dis, je ne regarderai jamais plus une carotte de la même manière!

D'après moi, c'est possible que les aliments nous nourrissent mieux si nous développons une meilleure relation avec eux. C'est possible, pourquoi pas? Alors, je vous le dis, *faites-vous plaisir et visitez la ferme!* C'est aussi le bon endroit pour combattre le stress! Tout le monde est très gentil et accueillant. Nous mangeons bien et nous espérons que vous aussi. Après tout, nous sommes ce que nous mangeons!

De la ferme, un gros merci aux partenaires... et en mon nom, merci à la ferme!

Joyeux été! Marcela Villarreal



LE GRAIN DE SEL D'ANNE :

OYÉ OYÉ! Juillet et août sont primordiaux pour le désherbage si on veut de beaux légumes! Tous les jours, l'équipe est là et nous apprécions votre aide pour partager ces moments inoubliables à **VOTRE** ferme! Seulement quelques braves ont pris le temps, sur 250 familles, nous sommes surpris qu'il n'y en ait que 4 -5 de disponibles! Vous avez encore 6 semaines avant les grandes récoltes et nous pouvons venir vous chercher à Montréal si vous êtes un groupe de 6 ou à l'autobus à St-Jean tous les jours. Le dimanche n'est pas relâche en juillet-août, surtout avec cette pluie, les légumes ont besoin de votre aide aussi!

Au plaisir de vous rencontrer, ANNE



Commandité par :

Recette de la semaine

*Crevettes sautées et salades fraîcheur de radis,
concombres, petits pois et menthe fraîche*

1 noix de beurre

16 grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées

1 c. à soupe de Nuoc-Nam (sauce asiatique de poisson)

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à thé d'huile de sésame

4 c. à soupe d'huile d'olive

Sel & poivre du moulin

2 petits concombres, tranchés finement sur le long

6 radis, émincés finement

1 t. de petit pois frais, écosés et cuits

½ t. de haricots coco frais, cuits

½ botte de menthe fraîche, lavée et grossièrement hachée

½ botte de coriandre, lavée et grossièrement hachée



- Faites fondre le beurre dans un poêlon et à feu vif, faites cuire les crevettes 40 sec de chaque côté.

Réservez.

- Dans un petit saladier, préparez la vinaigrette : mélangez le Nuoc-Nam, le vinaigre de riz et les huiles. Déposez-y les crevettes encore chaudes. Laissez reposer 20 min.

- Dans un saladier, assemblez tous les autres ingrédients et 5 min. avant de servir, ajoutez-y la vinaigrette et les crevettes. Salez et poivrez.



Réf. Revue de l'association des jardiniers maraîchers
du Québec, Été-automne 2008

Passer le mot :

il nous reste de la place pour les paniers.

Les points de chute de St-Jean, Chambly, Mile-End et Arc-en-Ciel
sont pas complets.