



Feuille de chou, 5e livraison Du 17 et 18 janvier 2008



Comment partager une expérience vécue, chargée de pouvoirs symboliques, dans un monde qui tente depuis des siècles, à l'aide du savoir et de la science, de reléguer aux oubliettes tout ce qui est rattaché au monde *occulte*? Certes, le défi est de taille, et il serait tentant d'avoir recours aux justifications historique, physique ou encore même chimique, pour valider mes affirmations. Mais c'est plutôt par la voix du ressenti que je propose de vous partager ma journée du 6 janvier dernier.

Cette journée fut particulière pour la ferme, mais aussi pour l'ensemble des fermes biodynamiques du Québec. En fait, nous célébrons la fête des Rois tout en consacrant temps et énergie à la réalisation des rituels entourant les préparats, ces *potions magiques* si précieuses à l'agriculture biodynamique. Les préparats de la fête des Rois sont élaborés à partir de trois éléments essentiels qui se veulent fidèles à la tradition; l'or, la myrrhe et l'encens.

La journée se déroula en trois temps. Premièrement, le brassage du préparat, où à tour de rôle ami (e) s et partenaires ont uni leur force afin de bien mélanger les trois ingrédients dans un grand baril d'eau. Par la suite, il fut temps de chausser les raquettes (il y avait encore de la neige le 6 janvier!) afin de procéder à l'épandage du préparat. Pour ce faire, nous nous sommes partagé l'ensemble des champs, et sommes partis individuellement remplir notre mission. Cette mission consistait à épandre le préparat tout autour des champs, tout en étant disposé à être porteur d'un message d'amour, de protection et de prospérité pour notre Terre Mère. À la suite de cette marche, il fut temps de procéder à la troisième et dernière étape, soit le partage du gâteau des Rois. Chants, plaisir et chaleur humaine conclurent les derniers moments de cette journée.

Cette expérience, à la fois collective et individuelle, dans le monde du ressenti s'est poursuivie quelques deux jours durant, alors que mes jambes, endolories par cette belle randonnée en raquette, me rappelaient la valeur unique de ce moment vécu, et surtout, partagé...

Annie

Pour en savoir plus sur les préparats des Rois :

http://biodynamie.qc.ca/biodynamie/index.nsf/Documents/Preparat_des_Rois

COMMANDITÉ PAR : **FRITES ALORS**

Le rutabaga



Apprêts culinaires

Rutabaga et navet se préparent comme les pommes de terre : en purée, frites, en croustilles, au four, rôtis, sautés, etc. Servir des purées de divers légumes-racines mélangés, en les assaisonnant d'un peu de muscade et de persil haché.

Navets glacés : couper la racine en tranches de 3 mm d'épaisseur. Chauffer du miel et du beurre jusqu'à ce que la préparation caramélise, déglacer avec un peu d'eau, puis ajouter les tranches de navets ou de rutabaga. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en brassant fréquemment.

Le « **bouilli** », ou **pot-au-feu**, est impensable sans rutabaga ou navet.

Les deux légumes se mangent **crus**, pelés, puis tranchés ou coupés en cubes, assaisonnés d'une vinaigrette à la moutarde. On peut aussi les râper et les ajouter à une salade de carotte ou de chou.

Le **canard** ou le **lapin aux navets** est un classique de la cuisine française.

Faire sauter de très **jeunes navets** avec leurs feuilles et les servir avec du beurre ou de la crème.

Navets farcis : blanchir les navets une dizaine de minutes, enlever une partie de la chair et la mélanger avec de la pulpe de pomme de terre et une sauce aux champignons. En Italie, on le farcit de risotto et on le fait gratiner après l'avoir parsemé de parmesan. En France, on aime bien le farcir de chair à saucisse assaisonnée de thym et de romarin pour le faire cuire ensuite dans du cidre.

En mousse : faire cuire des navets et en faire une purée, à laquelle on ajoutera des blancs d'oeuf et de la fécule de pomme de terre. Saler et poivrer. Mettre dans un moule et cuire au bain-marie.

Les graines peuvent servir d'assaisonnement, comme celles de la moutarde. Germées, elles apportent du piquant aux salades et aux sandwiches.

Au Japon, on tranche le navet et on le fait mariner dans un mélange de sucre et de vinaigre de riz, tandis que, dans les pays arabes, on débite le navet à peau rose en bâtonnets que l'on fait mariner dans une préparation à base d'eau et de vinaigre. La chair prend alors une coloration rougeâtre très particulière. Dans un cas comme dans l'autre, on le sert comme condiment.

Dans le sud des États-Unis, on apprête les feuilles en les faisant cuire avec des dés de bacon ou de jambon fumé. Cette préparation est ensuite ajoutée aux soupes et aux ragoûts, particulièrement si ces plats contiennent de l'orge et des haricots, ou des saucisses épicées.

En Allemagne, on râpe le navet et on le fait cuire comme la choucroute avec des baies de genièvre et de la saucisse.