



Bonjour les partenaires! Semaine de 8 octobre 2012

En vedette cette semaine: Poivrons verts et rouges, tomates vertes et rouges, le choix de ciboulette ou de sauge, de la laitue, le choix de roquette ou de mizuna, choix de pommes de terre et les carottes, les courges, chou et un choix de betteraves ou de poireaux.

Les paniers d'hiver sont en vente maintenant! Nous avons eu quelques demandes de renseignements à propos de ce qui sera dans les paniers d'hiver. Voici une courte liste: courges d'hiver, chou frisé, bette à carde, mesclun, betteraves, carottes, céleris-raves, poireaux, oignons, pommes de terre, navets, panais, du chou et quelques surprises! Les paniers d'hivers sont offerts en 2 tailles. Ils seront livrés sur le Plateau toutes les deux semaines et seront disponibles sur la ferme.

La fête de la récolte est prévue pour le 27 octobre. Surveillez votre courriel cette semaine pour toutes les nouvelles officielles!

Manger avec les saisons

Comme le temps continue à se refroidir (la fin de semaine dernière, nous avons eu un moins 3 degrés à la ferme!), les légumes que nous pouvons produire changent. Les légumes racines et les courges d'hiver sont récoltés en grand nombre. Cependant, ici, à la ferme, nous essayons de manger autant de grandes feuilles vertes que nous le pouvons. Cela prend souvent la forme de chou frisé et de bette à carde. Ces deux légumes poussent beaucoup dans notre région. Ils sont souvent les premiers légumes à être prêts au printemps et les derniers que nous pouvons récolter. Ils sont également très bons pour votre santé. Le chou frisé est par exemple 1) faible en calories, riche en fibres et n'a aucun gras; 2) riche en fer; 3) riche en vitamine K (importante pour une grande variété de fonctions de l'organisme); 4) plein de puissants antioxydants (qui aident à protéger contre divers cancers); 5) un grand anti-inflammatoire alimentaire (rempli d'oméga-3 acides gras qui luttent contre l'arthrite et l'asthme), et 6) riche en calcium (plus de calcium par calorie que le lait)! Le chou frisé pousse bien, connaît dans les champs très peu de problèmes d'insectes et de maladies, et est incroyablement bon pour votre santé!

Cependant, la plupart d'entre nous n'ont pas grandi à cuisiner et manger des tonnes de légumes. C'est donc quelque chose auquel nous devons nous habituer. Sur la ferme, nous aimons le glisser dans les sauces tomates, les omelettes (en particulier la bette à carde) ou les faire revenir avec du vinaigre de cidre de pomme. Je vous laisse avec une recette du livre "Tout simplement en saison", un merveilleux livre pour apprendre à manger avec les saisons.

Ingrédients:

1 oignon
1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de chou ou de bette à carde
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
sel au goût

Préparation:

Dans une grande poêle, faire sauter les oignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants, mettre de côté. Empiler les feuilles, le rouler ensemble et le couper à une épaisseur d'environ 5 mm. Faire revenir à la poêle pendant environ 1 minute. Ajouter plusieurs cuillères à soupe d'eau, couvrir, réduire la chaleur, et cuire à la vapeur jusqu'à tendreté. Ajouter de l'eau si nécessaire. Cuisiner le chou frisé environ 10-15 minutes, cuisiner la bette à carde un peu moins longtemps. Lorsque les légumes sont tendres, les égoutter dans une passoire. Retourner les oignons dans la casserole et chauffer jusqu'à ce que ça grésille. Incorporer la pâte de tomate. Quand le mélange est chaud, y remettre le chou/la bette à carde, réchauffer et servir.