



# LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

24 juillet, 2012

## Bonjour les partenaires! Semaine de 24 juillet 2012

Wow, 77mm de pluie hier soir! Fantastique! C'était le timing parfait parce que je venais tout juste de finir de semer les navets, mesclun et carottes et de transplanter certains brassicas. La pluie va aider tout les semences à germer et les transplantés à s'habituer à leur nouvel environnement sans le stress de sécheresse. Ces jours-ci, notre temps est défini par les récoltes. Fèves, pois, courgettes, et concombres ont besoin d'être récolter trois fois par semaine, et les autres jours nous récoltons pour les paniers et les marchés. C'est une bonne chose que nous avons passés autant de temps à désherber en juin, parce que maintenant, après avoir récolté, entraîné nos tomates, et protégé les plantes des insectes, les mauvaises herbes semblent être le moindre de nos inquiétudes! Tout va bien! – Heather

**En vedette cette semaine :** Brocoli ou aubergine, laitue Romaine, pac choi, fenouil, chou vert, kale ou chou rave, fèves, courgettes, concombres, poivrons verts, fines herbes. **Petite note :** Si jamais vous manquez un panier et que nous ne sommes pas avertis, nous donnerons le panier au Sun Youth.

## Welcome, partners! Week of July 24<sup>th</sup>, 2012

Wow! Last night we received 77mm of rain! Perfect timing as I had just finished seeding turnips, mesclun and carrots in the field, and transplanted many brassicas yesterday. This rain will help these new seeds germinate well, and help the transplants settle into their new home without the added stress of drought. These days, our weeks are defined by harvest. Beans, peas, zucchini and cucumbers all need to be harvested three days a week, and on the off days we harvest for CSA and markets. It's a good thing that we spent so much time weeding in June, because after harvesting, trellising and protecting our plants from insect attacks, the weeds don't seem very threatening after all. So far so good!- Heather

**This week's basket** includes fennel, Romaine lettuce, bokchoy, kale or kohlrabi, broccoli or eggplant, green cabbage, beans, green peppers, zucchini, cucumbers, fresh herbs. **Small note:** If ever you miss a basket and you have not let us know ahead of time, we will donate your basket to Sun Youth.

### Recette vedette !

- Un gros pac choi
- 4 gousses d'ail (ou plus si vous êtes amateur d'ail)
- L'huile d'olive
- Gingembre frais râpé
- Une cuillère à thé de l'huile de sésame
- Quelques gouttes de sauce tamari (soya)
- Grains de sésames pour garniture

Lavez le pac choi bien. Coupez les tiges et feuilles (oui, on mange tout le pac choi !) dans les raies. Hachez les gousses d'ail et cuisinez-les dans une poêle avec de l'huile et gingembre râpé, sur une température modéré. Quand ça commence à sentir de l'ail, mettez tout le pac choi (oui, ça va déborder !) et cuisinez jusqu'au moment que les tiges de pac choi commence à ramollir (mais pas trop long temps... on veut garder le petit « crunch »).

Enlevez de la chaleur, et ajoutez les autres ingrédients. Servir sur du riz, quinoa, ou d'autre grain. Bon appétit !

### Star recipe!

- A large bok choy
- 4 garlic gloves (or more if you really love garlic)
- Olive oil
- Fresh grated ginger
- Teaspoon of sesame oil
- A few drops of tamari (soy sauce)
- Sesame seeds for garnish

Wash the bok choy well and chop the stems and leaves (yes, you can eat the whole bok choy!) into strips. Chop the garlic and cook it in a pan with the olive oil and the fresh ginger, over a medium heat. As soon as you start to smell the garlic, add the bok choy (it might overflow your pan!) and cook until the stems of the bok choy start to soften (but not too long, you don't want to lose all the crunch!)

Remove from heat and add the remaining ingredients. Serve on a bed of rice, quinoa or other grain. Yummy and fast!