



LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

7 Aout, 2012

Bonjour les partenaires! Semaine de 7 Aout 2012

Comme la plupart d'entre vous le savez, cette année est notre toute première année à produire ensemble, sur cette terre. Ainsi, avant de jouir de la certification biologique complète, nous devons passer à travers l'année de pré-certification d'Écocert Canada. Ceci implique que même si nous devons suivre toutes les règles s'appliquant aux producteurs bios, nous ne pouvons utiliser le terme « biologique » dans nos communications, et le cout est réduit. Et comme pour toute certification, nous devons subir une inspection. Nous avons eu cette inspection (annuelle) à la mi-juillet. Un inspecteur a parcouru nos champs, grange, garage et station de lavage de même que nos relevés de travaux aux champs, de contrôle des nuisances, d'achat de graines, etc. En somme, tous les éléments qui supportent notre déclaration de n'utiliser que des méthodes biologiques. Tout s'est bien déroulé, et nous avons reçu des commentaires positifs sur notre haut niveau d'organisation. C'est bon de savoir que l'appellation « biologique » est prise au sérieux et que le terme comporte une réelle valeur.

En vedette cette semaine : laitue, carottes, courgettes, concombres, chou ou pak choi, bettraves, oignons, haricots verts, tomates, basilique. **Petite note** : Si jamais vous manquez un panier et que nous ne sommes pas avertis, nous donnerons le panier au Sun Youth. **Une autre petite note** : Vous pouvez commander des biscuits maison, fait par Jenna, avec votre panier! Elle offre des biscuits « cowboy » avec des pépites de chocolats, des grains de citrouilles, des noix, des flocons d'avoine et du sirop d'érable ainsi qu'un biscuit plus traditionnel « pépites au chocolats ». Veuillez commander par courriel au moins deux jours avant votre pointe de chute! \$4 pour 6 biscuits ou \$8 pour 12 biscuits.

Welcome, partners! Week of August 7th, 2012

As most of you know, this year is our first year producing together, on this land. Instead of full organic certification, we are thus completing the required 'pre-certification' year with Ecocert Canada. This means that although we must follow the same rules that apply for all organics, we cannot use the term 'organic' in our publicity, and get a break on the hefty fee to certify. And as with all levels of certification, we are inspected once a year. This inspection happened for us in mid-July. An inspector looked through our fields, our barn, garage and processing station, as well as went through all of the registers of field work, pest control, seed purchases, etc. that supports our claim to be using only organic methods. It went very smoothly, and we got positive remarks about our high level of organization. It's nice to see that organics is being taken seriously, and that the term holds a real value.

This week's basket includes lettuce, carrots, onions, beets, cabbage or bok choy, tomatoes, beans, basil, zucchini, cucumbers. **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. **Another small note**: You can now order home-made cookies, made by Jenna to arrive with your basket! She makes Cowboy cookies, with chocolate chips, pumpkin seeds, nuts, oats, and maple syrup as well as a traditional chocolate chip cookie. Order your cookies by email at least two days before your drop-off! \$4 for 6 cookies



LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS OUI CHANTENT

7 Aout, 2012

Quoi faire avec autant d'haricots?!?

Les haricots et les courgettes sont fantastiques dans les soupes d'hiver, les stir fries, et les Haricots encore! Et encore une fois la courgette! Que faire avec autant de courgettes et des haricots? Si vous ne réussissez pas à le tout manger, nous vous suggérons d'en congeler une partie! Haricots verts et courgettes à la fois se congèlent très bien, et de devenir un merveilleux ajout à soupes d'hiver, les sautés et les ragoûts. Bien sûr, ils ne seront jamais aussi craquant comme en été, mais si elles sont congelées bien, et utilisé dans les 8 mois, ils conservent une grande partie de leur nutrition et leur saveur. Sans oublier, vous mangerez des produits locaux, même en hiver!

Pour congeler les haricots, retirez les extrémités des tiges et les laver soigneusement. Faire bouillir une grande casserole d'eau sur le poêle. Lorsque ébullition, les haricots chute dans l'eau et faire bouillir pendant pas plus de 3 minutes (jusqu'à ce qu'ils changent de couleur à vert clair). Retirez les haricots rapidement de l'eau bouillante et rincer immédiatement ou faire tremper dans l'eau froide. Le but est de refroidir les haricots aussi rapidement que possible. Une fois refroidi, placez les haricots dans une passoire ou sur un plateau à l'air sec. Une fois les haricots sont la plus ou moins sec, emballez-les dans un sac pour congélation en plastique et mettez au congélateur!

Pour la courgette, le processus est sensiblement le même, sauf pour commencer. C'est une bonne idée de couper les courgettes en rondelles. Nous recommandons à trancher les dans les rondelles d'un centimètre d'épaisseur, afin de préserver la fraîcheur au sein de chaque tranche (minces tranches ont tendance à devenir brûlé par le congélateur). Faites-nous savoir comment l'été prochain ces haricots congelés goûté en Février!

What to do with so many beans?!?

Beans again! And zucchini again! What to do with so much zucchini and beans? Perhaps you have eaten each bag of beans so quickly that this little note is completely unhelpful, but for those of you that just can't imagine another week of beans, consider doing a little freezing! Green beans and zucchini both freeze very well, and become a wonderful addition to winter soups, stir fries and casseroles. Sure, they will never be as crunchy as in summer, but if frozen well, and used within 8 months, they retain much of their nutrition and flavour. Not to mention, you will be eating local produce, even in the winter!

To freeze beans, remove the stem ends and wash thoroughly. Boil a large pot of water on the stove. When boiling, drop beans into the water and boil for not more than 3 minutes (just until bright green). Remove the beans quickly from the boiling water and immediately rinse or soak in cold water. The goal is to cool the beans as quickly as possible. Once cool, place the beans in a colander or on a tray to air dry. Once the beans are mostly dry, pack into plastic freezer bag and place in freezer!

For zucchini, the process is much the same, except to begin it is a good idea to slice the zucchini into rounds. We recommend slicing one centimeter thick rounds, in order to preserve the freshness within each slice (thinner slices have a tendency to become freezer burned). Let us know next summer how those frozen beans tasted in February!