



# LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

21 Aout, 2012

---

## Bonjour les partenaires! Semaine de 21 Aout 2012

L'herbe offerte cette semaine est la mélisse. Comme vous le découvrirez dès que vous vous en approcherez, la mélisse (*Melissa officinalis*) a une forte odeur de citronnelle. Elle peut être coupée et ajoutée aux salades, ou à des vinaigrettes. Je bois très souvent des tisanes de mélisse, et en été, je prépare de la tisane glacée. Non seulement cette herbe est-elle délicieuse, mais elle apporte aussi toute une gamme de propriétés médicinales dont la plupart d'entre nous ont besoin: elle permet de mieux gérer les situations de stress et empêche l'indigestion en lien avec le stress; elle est antivirale et émoulliente. Une mentor herboriste m'a dit que c'est une herbe pour les gens qui essaient de trop en faire (elle a ajouté que la plupart des femmes entrent dans cette catégorie!). Donc, allez faire bouillir de l'eau et prenez quelques moments pour vous cette semaine.

*Pour faire une tisane glacée: Portez l'eau à ébullition, et versez-la sur herbe (1 cuillère à soupe / tasse d'eau). Laissez infuser au moins 10 minutes, filtrez, laissez refroidir et ajouter du miel au goût. Hmmm...*

**En vedette cette semaine** : laitue, mesclun, carottes, tomates cerises, tomates, courgettes, concombres, betteraves ou les oignons, poivrons et mélisse.

**Note sur l'abondance** : TOMATES TOMATES TOMATES!!!! Nous avons une abondance de tomates ces jours-ci et pour les prochaines semaines! En particulière, nous avons des tomates Big Beef, Brandywine (variété ancienne), Lemon Boy et les tomates cerises en surplus. Si jamais vous aimerais en commander des quantités de tomates (disons 10kg, 20kg, etc.) veuillez nous contacter par téléphone ou courriel. Prix négociable!

## Hello, partners! Week of August 21<sup>st</sup>, 2012

The herb of the week for this week's basket is lemonbalm. As the name suggests, and as you will discover as soon as you get close to it, lemonbalm (*Melissa officinalis*) has a strong citronnelle odour and taste. It can be chopped up and added to salads, or salad dressings. I drink lemonbalm tisane often, or make a cold iced tea, and add it to almost all of my herbal tea blends. Not only is it delicious, but it also brings a range of medicinal properties that most of us need: it helps manage stressful situations, and prevents the indigestion that stress can bring, it is anti-viral and emollient. A herbalist mentor of mine told me that it's a great herb for people who try to do too much (she added that most women fall into that category!). So set that water boiling and take a moment for yourself this week.

*To make iced tisane: Bring water to a boil, and pour over herb (1 tbsp/cup water). Let infuse at least 10 minutes, then filter, cool and add honey to taste. Enjoy!*

**This week's basket** includes lettuce, mesclun, carrots, cherry tomatoes, big tomatoes, zucchini, cucumbers, beets or onions, peppers, and lemonbalm.

**Note on abundance**: TOMATOES TOMATOES TOMATOES!!! TOMATES TOMATES TOMATES!!!! We have a lovely abundance of tomatoes these days, likely to last the next weeks. In particular, we have Big Beef, Brandywine (heirloom variety), Lemon Boy and cherry tomatoes in surplus. If you would like to order a large quantity of tomatoes for pick up with your basket (10kg, 20kg or more) please let us know by telephone or email. Negotiable price!