



LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

28 Aout, 2012

Bonjour les partenaires! Semaine de 28 Aout 2012

Recette de la semaine : Chou braisé!

Ingrédients:

- 1 tête de chou vert
- 3 c. beurre (n'hésitez pas en ajouter plus!)
- 1-2 carottes, coupées en rondelles (facultatif)
- flocons de piment rouge (facultatif)
- 1-2 cuillères à soupe vinaigre balsamique (facultatif)
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Couper le chou en deux, coupez et jetez le cœur, couper le chou en grandes tranches.
2. Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter le chou, le sel et le piment, et ajouter le vinaigre et 3 c. de l'eau, soit assez de liquide pour couvrir le fond de la casserole. Bien mélanger, couvrir, baisser le feu à moyen-doux et cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre et le liquide soit absorbé. Si tout le liquide soit absorbé avant que le chou soit tendre, ajouter plus d'eau.
3. Assaisonner au goût avec le sel et poivre et servir chaud ou tiède.

En vedette cette semaine : laitue, carottes, tomates cerises, tomates, concombres, pommes de terre ou des haricots, chou ou le chou frisé, chou-rave et basilic.

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 28th, 2012

Recipe of the week: Braised cabbage!

Ingredients:

- 1 head green cabbage
- 3 Tbsp. butter (feel free to add more!)
- 1-2 carrots, cut into rounds (optional)
- Red chili flakes (optional)
- 1-2 tbs balsamic vinegar (optional, for enhancing sweetness of cabbage)
- Salt to taste

Preparation:

1. Cut cabbage in half, cut out and discard core, and slice cabbage into large wedges.
2. Melt butter in a large frying pan or saute pan over medium-high heat. Add cabbage, sprinkle with salt and chili flakes, and add vinegar and 3 Tbsp. water, or enough to cover bottom of pan. Stir to combine, cover, reduce heat to medium-low, and cook until cabbage is very tender and liquid is absorbed. If all liquid is absorbed before cabbage is tender, add more water.
3. Season to taste with salt and serve hot or warm.

This week's basket includes lettuce, carrots, cherry tomatoes, big tomatoes, cucumbers, potatoes or beans, cabbage or kale, kohlrabi and basil.

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!