



# LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

20 novembre, 2012

**Dans le panier cette semaine :** **Petit :** Tomate, courge poivrée, oignons, patates, panais, choux de Bruxelles, choix de roquette, totsoi ou mizuna... **Gros :** On ajoute du chou-kale, carottes, poireaux, chou-rave, chou

Une autre semaine de légumes pour remplir vos ventres et vos cœur. Et cette semaine nous vous offrons en plus un grand choix de tisanes et teintures médicinales, ainsi que des herbes culinaires séchées pour vous garder en bonne santé tout au long de l'hiver. Cet été et automne, Heather, notre "herboriste-en-formation", a récolté, séché et transformé ces herbes. On vous a offert un premier goût dans les paniers d'été (cataire, mélisse, anis hysope...), et on continue avec une sélection beaucoup plus vaste de tisanes et d'extraits liquides. Pour ceux qui utilisent déjà des produits d'herboristerie, voici une excellente occasion pour les obtenir (pré-certifié) bio, locaux et avec des références et des documents d'accompagnement. Pour ceux qui découvrent les produits à base de plantes pour la première fois, nous avons inclus une fiche d'information sur les plantes et les produits, ci-jointe, qui peut également accompagner ces produits comme cadeau. Heather sera également présente aux prochaines points de chute pour répondre à vos questions et offrir des suggestions. Des commandes sont possibles en tout temps par courriel et la livraison et le paiement seront effectués aux points de chute. À noter : les prix sont considérés comme des suggestions. N'hésitez pas à payer ce que vous pouvez- on veut rendre ces produits accessible à tous ! En outre, les échanges non monétaires sont les bienvenus ! Une liste complète des tisanes, des teintures et des herbes culinaires séchées est en pièce jointe et sera disponible aux points de chute.

Autre nouveauté : les panais sont arrivés ! Alors qu'habituellement, nous visons à récolter la plupart des légumes avant les premières gelées, nous laissons les panais au champs intentionnellement. L'exposition à une température au dessous de zéro transforme l'amidon du panais en sucre, ce qui les rend plus sucrés et tellement savoureux. Cette semaine, nous vous donnons des panais pour la première fois et on vous encourage à expérimenter avec. Essayez de remplacer le tout ou une partie des pommes de terre ou des carottes dans votre recette préférée pour lui donner une délicieuse variation. Ci-dessous, nous partageons une recette pour gâteau de panais aux épices, une innovation sur le gâteau de carotte traditionnelle, qui se trouve dans le livre de recette de ferme *Angelic Organics* qui offre des paniers ASC dans la ville de Chicago. Vous pouvez le garnir avec du glaçage de fromage à la crème, ou n'importe quel compote de fruits. Miam !

## *Gâteau aux panais et épices avec pacanes 6 à 8 personnes*

2 tasses	Farine	1¼ tasse	Sucre
1 c à s	Poudre à pate	¾ tasse	Beurre, ramolli
1 c à s	Bicarbonate de soude	½ tasse	Huile végétale
2 c à t	Cannelle moulu	4	Oeufs, à température ambiante
¼ c à t	Sel	3 tasses	Panais, pelées et râpées crues
1/8 c à t	Noix de muscade	1½ cup	Pecans or walnuts, finely chopped

1. Préchauffer le four à 325 ° F. Enduire légèrement un moule à 10 po avec du beurre.
2. Mélanger farine, poudre à pâte, bicarbonate de soude, cannelle, sel et la muscade.
3. Dans un autre bol, combiner le sucre, le beurre et l'huile ; battre jusqu'à ce que moelleux. Ajouter 1 oeuf et battez bien. Ajouter un quart du mélange de farine et battez bien. Répétez jusqu'à ce que tous les oeufs et le mélange de farine soient bien incorporés.
4. Ajouter les panais et les pacanes.
5. Verser la pâte dans un moule et cuire jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré près du centre en ressorte propre, environ 1 heure.

Heather, Jenna et Eby

*La ferme coopérative aux champs qui chantent*

450.562.5453

info@fermeauxchampsquichantent.com



# LA FERME COOPERATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

20 novembre, 2012

**In the baskets this week:** **Small:** Tomato, acorn squash, onions, potatoes, parsnips, brussel sprouts, arugula or mizuna or tatsoi; **Large:** Add kale, carrots, leeks, kohlrabi, cabbage

Another week of veggies to fill your bellies and your hearts. And this week we offer a big selection of medicinal teas and tinctures, as well as dried culinary herbs to keep you healthy all winter long. Throughout the summer and into the fall, Heather, our resident 'herbalist-in-training', harvested, dried and transformed these herbs. You may have caught a hint of this when we offered a few lesser-known tea herbs in the summer baskets (catnip, lemon balm, anise hyssop...). That first taste is now followed by a much larger selection of herbal teas and liquid extracts. For those already using herbal products, here is a great opportunity to get them (pre-certified) organic, local, and with accompanying information and references. For those who are discovering herbal products for the first time, we have included a information sheet on the plants and products, attached below, which can also accompany these products as a gift. Heather will be also be present at the next drop-offs to answer your questions and offer suggestions. Orders can be made at any time by email, and the delivery and payment done at the drop-off points. The prices are considered as suggestions. Feel free to pay what you can. Also, the non-monetary trade are welcome! A full list of teas, tinctures and dried culinary herbs is attached to this email, and will be available at the drop-off.

In other news, the parsnips have arrived! While we usually aim to get most vegetables into storage before the first heavy frosts, we leave the parsnips out in the field intentionally. Exposure to below freezing temperatures transforms the starch in parsnips to sugar, making them sweeter and oh so tasty. This week we give you parsnips for the first time, and encourage you to experiment with them at home. Try substituting some or all of the potatoes or carrots in your favourite recipe to give it a delicious twist. Below we share a recipe for Spiced Parsnip Cake, an innovation on the traditional carrot cake, found in 'Farmer John's Cookbook: The real dirt on vegetables' (From Angelic Organics CSA farm in Illinois). You can top it with cream cheese icing, or any kind of fruit compote. Enjoy!

## Spiced Parsnip Cake with Pecans *Serves 6-8*

2 cups Flour	1¼ cup Sugar
1 Tbsp Baking powder	¾ cup Butter, softened
1 Tbsp Baking soda	½ cup Vegetable oil, mild-flavoured
2 tsp Ground cinnamon	4 Eggs, at room temperature
¼ tsp Salt	3 cups Parsnips, peeled and grated raw
1/8 tsp Nutmeg	1½ cup Pecans or walnuts, finely chopped

1. Preheat the oven to 325°F. Lightly coat a 10-inch Bundt pan or tube pan with butter.
2. Mix together flour, baking powder, baking soda, cinnamon, salt and nutmeg.
3. In a separate bowl, combine sugar, butter and oil; beat until fluffy. Add 1 egg and beat well. Add a quarter of the flour mixture and beat well. Repeat until all eggs and flour mix are well combined.
4. Stir in the parsnips and pecans.
5. Pour the batter into the pan and bake until a toothpick inserted near the center comes out clean, about 1hr.

Heather, Jenna and Eby

*La ferme cooperative aux champs qui chantent*

450.562.5453

info@fermeauxchampsquichantent.com