



# LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

8 janvier, 2013

**Dans le panier cette semaine :** **Petit :** courge delicata, betteraves, carottes, piment forts, patates, choix de salsa ou pesto **Gros :** on rajoute une courge musquée, mesclun, chou-rave, oignons, patates, rutabaga.

Bonne année! Nous espérons que vous avez tous pu prendre une petite pause pendant les vacances et profiter de toute cette neige ! Ici, à la ferme, elle a été une vraie force et c'est en grande partie due aux conditions hivernales que notre pointe de chute du 18 décembre a été compliqué. Comme vous avez tous entendu maintenant, on était en route vers Montréal avec une camionnette pleine de légumes quand on s'est planté dans un banc de neige. La fourgonnette, les légumes et nous deux étions tous corrects, juste un peu secoué. Mais l'attente pour une remorque nous a retardé de 1 h 30, et on n'est pas arrivée sur le Plateau avant 19h30. Heureusement, et drolement, les parents de Eby venaient juste d'atterrir à Montréal de Chicago et nous attendaient eux aussi au point de chute. Nous avons communiqué avec eux, et ils ont pu intercepter les partenaires qui sont arrivés et ont expliqué la situation. Nous voulons vous remercier tous et toutes pour votre patience et votre compréhension. Quelle terrible nuit- pluvieuse et froide – pour attendre à l'extérieur ! On se sentait tellement chanceuses d'être accueilli avec des questions par rapport à notre sécurité et un offre de thé, plutôt que des plaintes concernant le mauvais service (même si on aurait compris cela aussi!). Nous ferons tout en notre pouvoir pour éviter une répétition de cette situation et on pensera à un meilleur système pour vous contacter en cas de retard inévitable. Nous sommes heureuses que vous étiez tous quand même en mesure de recueillir votre panier.

Et maintenant, les légumes ! Cette semaine vous allez recevoir une courge Delicata. Une plus petite courge, c'est une taille parfaite pour deux personnes. Ne soyez pas dupé par son aspect mignon - bien que considéré comme une courge de 'spécialité', elle a une saveur exquise. Cette courge peut être cuite au four ou cuite à la vapeur et servie comme plat d'accompagnement, assaisonné avec du beurre et fines herbes, fournissant un doux goût de noisette avec une texture crémeuse et lisse.



## **Courge Delicata farcie aux noix** *Donne 2 portions* Adapté de myrecipes.com

1 C. à soupe beurre	1/3 tasse	amandes hachés
1 oignon, haché finement	3 c. à s.	noix de pin hachées
2 gousses d'ail, hachées finement	3 c. à s.	yogourt nature
½ c. à thé sel	1	œuf, légèrement battu
1 c. à thé séché sauge	1/4 tasse	parmesan, râpé
3 C. à soupe hachées noix	1 courge Delicata, coupées en deux	
3 C. à soupe hachées pistache		

1. Préchauffer le four à 350 °. Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, l'ail et le sel. Cuire, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 3 minutes. Incorporer la sauge et cuire jusqu'à ce que parfumé, environ 1 minute. Incorporer les noix. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mélanger le yogourt, l'œuf et le parmesan. Incorporer le mélange de noix. Répartir la farce dans les moitiés de la courge, saupoudrer de parmesan et faire cuire jusqu'à tendreté lorsque percé avec une fourchette et brunit, environ 45 minutes.

Heather, Jenna et Eby

*La ferme coopérative aux champs qui chantent*



# LA FERME COOPERATIVE AUX CHAMPS OUI CHANTENT

8 janvier, 2013

**In the baskets this week:** **Small:** Delicata squash, beets, carrots, potatoes, hot peppers, choice of salsa or pesto;  
**Large:** Add Butternut squash, mesclun, kohlrabi, onions, potatoes, rutabaga.

Happy new year ! We hope you all were able to take a little break over the holidays and take advantage of all this snow! Here on the farm it has been a real force, and those who have visited the farm will appreciate our learning curve in clearing our 600m driveway. And it was largely due to the snowy conditions that our Dec. 18<sup>th</sup> drop-off was complicated. As you will have all heard by now, as we were driving in to Montreal with a van full of veggies, we swerved on the road and planted ourselves in a snow bank. The van, the veggies and both of us were fine, just a bit shaken up. But waiting for a tow truck delayed us by 1h30, and we didn't arrive at the Plateau drop-off before 7:30pm. Luckily, and hilariously, Eby's parents had just flown into Montreal from Chicago, and had been planning to meet us at the drop-off. We contacted them, and as they waited, they met with the partners as you arrived and explained the situation. We want to thank all of you for your patience and understanding. What a terrible night- rainy and cold- to be waiting outside! We felt quite blessed to be welcomed with questions of concern for our safety and offers of tea, rather than complaints of poor service (although we would have understood those as well!). We will do everything in our power to avoid a repeat of this situation, and will come up with better ways of contacting you in the case of unavoidable delay. We're glad you were all able to collect your basket, despite the inconvenience.

And now, on the the veggies! You will all be receiving a Delicata squash this week. A smaller squash, it is a perfect size for two-people. Don't be tricked by its cute appearance- although considered a 'novelty squash' Delicata squash have an exquisite flavor. This squash can be baked or steamed and served as a side dish seasoned with butter and herbs, providing a sweet nutty flavor with a creamy smooth texture. When preparing in an oven, cut the squash in half by cutting down the length of the oblong shape. Place the squash with the skin side down in a dish with 1/2 inch of water. Cover the dish and bake for 1/2 to 3/4 hour at 375 degrees.

## **Nut-Stuffed Delicata Squash** *Serves 2*

*Adapted from myrecipes.com*

1 Tbsp butter	1/3 cup	chopped almonds
1 onions, finely chopped	3 Tbsp	chopped pine nuts
2 garlic cloves, minced	3 Tbsp	plain yogurt
1/2 tsp salt	1	egg, lightly beaten
1 tsp dried sage	1/4 cup	parmesan cheese, grated
3 Tbsp chopped walnuts	1 Delicata squash, halved lengthwise and seeded	
3 Tbsp chopped pistachios		

1. Preheat oven to 350°. Melt butter in a large frying pan over medium-high heat. Add onions, garlic, and salt. Cook, stirring occasionally, until onions are soft, about 3 minutes. Stir in sage and cook until fragrant, about 1 minute. Stir in nuts. Set aside.
2. In a large bowl, combine yogurt, egg, and parmesan. Stir in nut mixture. Divide stuffing among squash halves, sprinkle with more parmesan, and bake until tender when pierced with a fork and tops are browning, about 45 minutes.



Heather, Jenna and Eby

*La ferme cooperative aux champs qui chantent*

450.562.5453

info@fermeauxchampsquichantent.com



# **LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT**

8 janvier, 2013