



# LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

22 janvier, 2013

**Dans le panier cette semaine :** **Petit :** courge, carottes, choix de betteraves ou céleri-rave, oignons, navets, chou, Panais, potage aux carottes... **Gros :** on rajoute une courge, betteraves et céleri-rave, patates

Ceci est notre dernier panier de la saison 2012-2013, et pour nous, la fin officielle de notre première année de production. Si nous avons eu une belle saison, c'est en grande partie grâce à votre soutien, patience et enthousiasme en tant que partenaires. Merci pour tous vos commentaires, l'aide offerte sous diverses formes et votre amour des légumes! Nous n'avons pas préparé un sondage officiel pour la courte saison d'hiver, mais nous sommes toujours très curieuses d'entendre davantage de commentaires. En particulier, nous sommes intéressées de vous entendre sur les questions suivantes:

- a) quels légumes vous souhaitez avoir plus / moins;
- b) si les quantités sont suffisantes, trop, pas assez;
- c) votre appréciation pour nos produits transformés : conserves (tomates et salsas), produits congelés (pesto) et metts préparés (potage aux carottes);
- d) toute autre chose que vous aimeriez nous dire. Vraiment, c'est tellement apprécié de vous entendre!

Cette semaine est l'occasion de faire le plein d'œufs, de thés, de teintures et de biscuits. Les oeufs sont frais, et non lavés, ce qui signifie qu'ils restent bons pendant au moins 30 jours sur le comptoir ou 60 jours dans le frigo. De plus, nous aurons un feuillet de promotion pour la saison prochaine, ça serait très apprécié si vous en preniez quelques-uns (ou quelques douzaines...) pour en distribuer dans votre entourage.

Dans le panier de cette semaine, vous recevrez une soupe délicieuse, nourrissante et végétarienne. Concoctée par Charlie, qui se qualifie comme notre fan # 1 (et partenaire de Heather ...), c'est un petit extra qu'on rajoute à vos paniers réguliers. Charlie est un cuisinier professionnel, formé à Montréal et travaille maintenant dans un restaurant local. Il rêve de démarrer un projet de plats cuisinés sur la ferme, et qui sait, vous aurez peut-être plus de nouvelles de Charlie dans les mois à venir.

Merci encore pour une excellente saison. En attendant le début de la prochaine saison de paniers (juin), vous pourrez trouver une sélection de nos légumes au marché Jean-Talon, dans l'épicerie *Alfalfa* jusqu'à l'écoulement des stocks. Vous pouvez nous suivre sur Facebook pour toutes nos nouvelles et les opportunités pour commandes spéciales. Et, finalement, une dernière recette sur le page suivant, à partir de notre livre de cuisine préféré...

À la prochaine !

Heather, Jenna et Eby

*La ferme coopérative aux champs qui chantent*

*ps. N'oubliez pas vos cartons d'œufs et les pots masson ! Merci*



# LA FERME COOPÉRATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

22 janvier, 2013

## **Temphe savoureux avec légumes d'hiver** *Pour 4 à 6 personnes*

*Tiré de 'Simply in Season' par Mary Beth Lind et Cathleen Hockman-Wert*

4 c à s d'huile ou de beurre, ou en mélange	2 oignons moyens, coupés en tranches de ½ po
4 bandes de 3-4" d'algues kombu	1½ lb de courge, épépinées, coupée en morceaux
3 gousses d'ail, hachées	2 panais, pelés et coupés en 1/2 "morceaux
1 cuillère à soupe de gingembre, pelé et émincé	2 carottes, pelées et coupées en ½ "tranches
1 cuillère à thé de romarin ou de sauge	1 ½ tasse d'eau froide
16 temphe oz/500g, coupé en carrés de 1"	2 cuillères à soupe de sauce soja
1 tasse d'eau	2 cuillères à soupe de fécule de maïs
2 cuillères à soupe de sauce soja	
1 cuillère à soupe de sirop d'érable	

1. Faire fondre le beurre et/ou de l'huile dans un allant au four. Ajouter les algues, l'ail, le gingembre et des herbes, et faire sauter 2 minutes
2. Disposer le temphe dans une couche sur le dessus. Fouetter ensemble l'eau, la sauce soya et le sirop d'érable, puis verser sur le temphe.
3. Ajouter les légumes en couches sur le temphe dans l'ordre indiqué. Saupoudrer de sel. Couvrir et porter à ébullition.
4. Transférer dans un four préchauffé et cuire à 400°F jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 25 minutes. Avec une écumoire, transférer les légumes et le temphe dans un bol de service, laissant le jus. Placez le faitout sur un élément à feu moyen.
5. Verser l'eau, la sauce soya et la fécule de maïs dans un bol et mélanger jusqu'à dissolution. Ajouter au jus. Laisser mijoter, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser sur les légumes et le temphe. Servir avec du riz ou boulgour.



# LA FERME COOPERATIVE AUX CHAMPS QUI CHANTENT

22 janvier, 2013

**In the baskets this week:** **Small:** butternut squash, carrots, choice of beets or celeriac, onions, cabbage, turnips, parsnips, carrot soup... **Large:** Add a buttercup squash, beets and celeriac, potatoes

We've made it! This is our final basket of the 2012-2013 season, and for us, the official end of our first year of production. And if we've had a great year, it's largely due to your support, patience and enthusiasm as partners. Thank you for all of your feedback, help, and love of veggies! We haven't prepared a formal survey for the winter season, but we are still very curious to hear more feedback. Specifically, we're interested to hearing:

- a) which veggies you'd like more/less of;
- b) if the quantities were sufficient, too much, not enough;
- c) how you like our canned goods (tomatoes and salsas), frozen foods (pesto) and prepared foods (carrot soup);
- d) anything else you'd like to tell us. Really, it's so nice to hear from you!

This week is your chance to stock up on eggs, teas, tinctures and cookies. The eggs are fresh, and unwashed, which means they'll stay good for at least 30 days on the counter or 60 days in the fridge. Also, we'll have handouts for next year's baskets, and we'd love it if you would take a few (or a few handfulls...) and give them out widely

In this week's basket you will receive a tasty and soothing vegetarian carrot soup. Made by Charlie, our self-described #1 fan (and Heather's partner...), it is a little extra we're giving you on top of your regular basket this week. Charlie is a professional cook, trained in Montreal and now working in a local restaurant. He's been dreaming of starting up an on-farm transformed food project, and, well, that's all we'll say for now, but keep your ears open for more news from Charlie in the months to come.

Thanks again for an excellent season. Until our next season of baskets begin, you can find a selection of our veggies at the Jean-Talon market, in the Alfalfa health food store, as long as supplies last. Keep up with our facebook page for other news and opportunities for special orders: <https://www.facebook.com/FermeAuxChampsQuiChantent>. And finally, one last recipe, on the following page, from our favorite cooking book...

Take care!

Heather, Jenna and Eby

*La ferme cooperative aux champs qui chantent*

*Ps. Don't forget your egg cartons and your Mason jars! Thanks!*



# LA FERME COOPERATIVE AUX CHAMPS OUI CHANTENT

22 janvier, 2013

## **Savory Tempeh and Vegetables** *Serves 4 to 6*

*From Simply in Season by Mary Beth Lind and Cathleen Hockman-Wert*

4 tbsp	oil or butter, or a mix of the two	2 medium onions, cut in 1/2-inch slices
4	3-4'' strips of kombu seaweed	1 1/2 lb squash, seeded & cut in 2'' chunks
3	cloves garlic, minced	2 parsnips, peeled and cut in 1/2'' chunks
1 tbsp	ginger root, peeled and minced	2 carrots, peeled and cut in 1/2'' slices
1 tsp	rosemary or sage	1 1/2 cups cold water
16 oz/500g	tempeh, cut in 1-inch squares	2 tbsp soy sauce
1 cup	water	2 tbsp cornstarch
2 tbsp	soy sauce	
1 tbsp	maple syrup	

1. Melt butter and/or oil in ovenproof Dutch oven. Add seaweed, garlic, ginger and herbs, and sauté 2 minutes
2. Arrange tempeh in a layer on top. Whisk together water, soy sauce and maple syrup, then pour over tempeh.
3. Layer veggies onto tempeh in order listed. Sprinkle with salt. Cover and bring to a boil.
4. Transfer to preheated oven and bake at 400°F until veggies are tender, about 25 minutes. With a slotted spoon, transfer veggies and tempeh to a serving bowl, leaving juices. Place Dutch oven on stove over medium heat.
5. Combing water, soy sauce and cornstarch in bowl and mix until dissolved. Whisk into juices. Simmer, stirring constantly, until sauce thickens. Pour over tempeh and veggies. Serve with rice or bulgar.