

# Les Bontés de la Vallée

## FRANKLIN, QUÉBEC

12 JUILLET 2011

Bonjour chers partenaires,

Et puis, est-ce que vos premiers paniers vous ont plu?! Est-ce que vos papilles, vos estomacs et vos... hmmm... s'en ressentent?!

Beaucoup de verdure, nous direz-vous! C'est en effet ce que le début de l'été nous offre en quantité. Les laitues et légumes-feuilles sont les premiers à sortir, contrairement aux tomates, aubergines et autres légumes de chaleur qui ont besoin de beaucoup de jours d'ensoleillement et de degrés Celsius pour arriver à point.

J'en profite pour vous inviter à nous poser vos questions, tout au long de la saison, sur les légumes que nous vous apportons : « Pourquoi tant de trous dans le feuillage de ma roquette? » « Pourquoi les choux-fleurs ne sont-ils pas aussi gros que ceux à l'épicerie? »... Ce qui peut sembler une inattention ou un laisser-aller de notre part a souvent bien des explications!

À très bientôt!

-Mélina

### 3<sup>E</sup> PANIER : nos prédictions

Radis, bette à carde, roquette, haricots, brocoli, laitue, concombres, courgettes... Paraîtrait même qu'il y aurait des carottes...!

### ON PARLE DE NOUS À RADIO-CANADA!

Pour son superbe blog agricole (<http://vireeagricole.blogspot.com/>), Léonie a eu l'honneur d'être interviewée, vendredi dernier, par Frédéric Nicoloff à l'émission de radio *L'été du monde* sur les ondes de Radio-Canada. Écoutez l'entrevue en cliquant ici (allez à la 13<sup>e</sup> minute) : <http://www.radio-canada.ca/audio-video/pop.shtml?urlMedia=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2011/CBF/LeteDuMonde201107081809.asx>

### FÊTE DES RÉCOLTES :

Réservez tout de suite la date du **lundi 10 octobre** dans votre agenda. Comme à chaque année, à l'occasion de l'Action de grâce, nous organisons une Fête des Récoltes à la ferme à laquelle vous êtes bien sûr chaleureusement invité-e-s. Quoi de mieux que de souligner cette fête de l'abondance chez vos fermiers?!



## DES NOUVELLES DE LA FERME

Il s'est passé ces derniers jours un petit miracle à la ferme. Nous est apparu dans son camion blanc un homme d'une soixantaine d'années, retraité britanno-colombien d'origine japonaise, venu pour faire bénévolement ce qu'il a fait toute sa vie : réparer de la machinerie lourde! Thomas Kamiya a parcouru depuis le mois d'avril dernier plus de 3000 kilomètres, avec pour mission d'aider les agriculteurs biologiques dans l'entretien de leur machinerie, bien souvent leur talon d'Achille – c'est notre cas. Nous étions la 25<sup>e</sup> ferme qu'il visitait (après l'Alberta, la Saskatchewan, le Manitoba et l'Ontario).

Après changements d'huile, nettoyage de filtres, ajustements divers, François a pu profiter de ses judicieux conseils, dont ses 3 principes de vie, désormais célèbres à la ferme : GREEN, CLEAN, SMILE... ! Merci Thomas!



Autrement, la ferme se porte bien. Nous sommes dans la période la plus intense de la saison. Tout doit être fait en même temps (s'occuper des cultures déjà en place – environ les 2/3 de toutes les récoltes –, semer et transplanter les cultures qui se retrouveront dans les paniers aux mois de septembre et octobre, gérer les récoltes, etc.), ce qui nous cause bien des maux de tête! Pour cette raison, vous ne verrez pas François aux points de chute au cours des prochaines semaines. Chaque heure du jour lui est cruciale. Et de toute façon les femmes savent très bien conduire seules le *pick up*!



Lu dans *Jardins et potagers en Nouvelle-France* (Martin Fournier, 2004, p. 145) :

« Les légumes du jardin remplissaient deux rôles essentiels dans l'alimentation des habitants de la Nouvelle-France. D'abord, ils agrémentaient la viande, lors de presque tous les repas, au point que **des soldats se plaignaient du manque de goût de leur alimentation quand on les privait de légumes.** »

RECETTES DE LA SEMAINE : issues de l'héritage culinaire de la Nouvelle-France

### **Petite salade à la crème**

*Au printemps surtout, les habitants s'empressaient, aussitôt que la tendre petite laitue était assez grande pour être cueillie, de faire la salade la plus simple au monde mais d'une telle fraîcheur et de tant de goût que plusieurs Québécois ne l'ont pas oubliée et la mangent encore aujourd'hui.*

- La laitue qu'il faut pour le nombre de convives
- Crème à 35%
- Ciboulette et petits oignons verts au goût
- Sel & poivre

Laver et essorer les feuilles de laitue. Les déchirer grossièrement.

Dans un grand bol, placer la laitue et verser la crème au goût (pas trop quand même). Saler et surtout poivrer. Ajouter les oignons verts et la ciboulette hachés. Touiller et servir immédiatement accompagnée d'une bonne tranche de pain assez dense.

### **Concombres en salade**

- 3 concombres
- 5 ml de sel
- 1 oignon
- 60 ml d'huile d'olive
- 4 clous de girofle
- 1 ml de poivre blanc
- 90 ml de vinaigre de vin

1. Peler, fendre et vider les concombres. Les couper en tranches fines.
2. Couper l'oignon en quatre et piquer chaque quartier d'un clou de girofle.
3. Faire mariner 12 heures le concombre et l'oignon dans le vinaigre et le sel, en retournant les concombres de temps en temps.
4. Les égoutter et les presser dans un torchon pour éliminer tout le liquide.
5. Ajouter l'huile et le poivre blanc; mélanger et servir.

\*\*\* Attelez-vous, les plants de concombres et de courgettes n'ont pas fini de produire! Si vous êtes à court d'idées pour les cuisiner, visitez notre site web, section RECETTES. \*\*\*

