



Ferme Croque-Saisons

Troisième panier, semaine du 13 juillet 2009 (Groupe Croque)

Nous avons pris la résolution de ne plus parler de météo, c'est trop déprimant, et après tout, qu'est-ce qu'on peut y faire...

Nous vous rappelons, pour les partenaires du groupe Saisons (et pour ceux qui n'auraient pas lu le feuillet de la semaine dernière!) que deux événements qui se tiendront à la ferme au cours de l'été. Tout d'abord, une visite des jardins aura lieu le dimanche 26 juillet. Pendant cet après-midi, vous aurez l'occasion de faire un tour des champs, des serres et des bâtiments de la ferme tout en permettant aux petits et aux grands de faire un petit tour de tracteur et de voir les animaux (moutons et poules). Une collation vous sera aussi offerte. Le samedi 29 août aura lieu le méchoui d'agneau annuel préparé par vos fermiers! Pour ces deux occasions, nous vous serions gré de réserver par courriel ou au point de chute au moins une semaine à l'avance. Au plaisir de vous y voir en grand nombre!

Dans votre panier cette semaine:

- ✓ 1 botte d'oignons frais mauves
- ✓ 2 brocolis
- ✓ 2 chou-raves
- ✓ 1 chou chinois
- ✓ 1 sac de mesclun
- ✓ 1 plat de patates grelots
- ✓ 1 plat de pois sucrés
- ✓ 1 laitue (frisée rouge, verte ou boston)
- ✓ 6 fleurs d'ail
- ✓ 2 tomates de serre

N'écossez pas vos pois!

Les pois sucrés se mangent en entier, crus ou cuits. Enlevez simplement leur petit chapeau en tirant pour retirer le fil et faites-les cuire vapeur ou mangez-les crus, en salade ou crudité.

Recette: soupe orientale au chou chinois

Qui aurait cru que nous aurions envie de nous réconforter avec une bonne soupe en plein mois de juillet alors que l'on se retient de faire une petite attisée, par principe!

Ingrédients: 1 Litre de bouillon de poulet
1 boîte de lait de coco
2 tasses de champignons (blancs ou shitake)
2 c. à soupe de sauce de poisson (nuoc mam)
Sauce au piment (au goût)
2 limes
2 poitrines de poulet désossées coupées en lanières
1 chou chinois en fines lanières
coriandre pour garnir

Dans une casserole, mélanger le bouillon et le lait de coco en fouettant à feu moyen. Ajouter les champignons, les sauces, le zeste des deux limes et le jus d'une lime. Couvrir et porter à ébullition. Incorporer le poulet, couvrir et mijoter à feu bas jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Ajouter le chou chinois et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il ait fondu (à peine 2-3 minutes, ne pas trop cuire). Garnir de coriandre et servir.

Adapté de Châtelaine

Autres produits disponibles au point de chute

Vous pouvez vous procurer du café équitable (5,50\$ pour 200g ou 29\$ pour 1,5kg), des saucisses d'agneau (merguez ou tomate et basilic, 7\$/lb) et du saucisson sec génois (morceaux de 4-5\$ ch.) directement au point de chute. Demandez-les!