



# L'ÉCHO

DE MON MARAÎCHER

SPÉCIAL  
BLEUETS

« Un bleuët est de trop dans un champ de blé,  
et pourtant qui peut nier que c'est à lui  
que celui-ci doit son éclat ? »

## DANS CE NUMÉRO

• ÉDITORIAL

• AUTOCUEILLETTE

• RECETTE :  
*muffins aux bleuets*

• L'ARRIVÉE  
DU MAÏS

• AU MENU :  
*les bleuets*

• TIRAGE  
*Chef à domicile*



Michel  
Deschênes

### Le bleu des bleuets

Avec juillet qui s'enfuit déjà, la Nature exprime sa générosité. Arborant son bleu poudreux, satiné de poussière vitaminée, le bleuët interpelle nos yeux (ceux des oiseaux, des ours et de toutes les bêtes frugivores). Telle une fontaine de jouvence, une jouissance pour les papilles, ce trésor alimentaire dévoile ses charmes colorés. Cette teinte accueillante annonce des bienfaits à foison. «La pigmentation bleue de la peau du bleuët renferme une concentration très élevée d'anthocyanes, des pigments qui ont la capacité de détruire les radicaux libres dans le corps. En grande quantité, les radicaux libres sont responsables de plusieurs maladies comme le cancer. En plus d'être un véritable entrepôt d'antioxydants, le bleuët semble contenir de puissants composés anti-inflammatoires. Il n'est donc pas surprenant qu'on associe au bleuët de nombreuses vertus notamment liées à la prévention du vieillissement, des maladies cardiovasculaires

et de divers cancers.» (<http://www.mamanpourlavie.com/alimentation/aliments-nutrition/7179-les-bienfaits-des-bleuets.shtml>) C'est extraordinaire, c'est simple et c'est si bon!

Le bleu des bleuets, une preuve vivante des bienfaits liés au souci d'une saine alimentation. Alors que les couleurs nous attirent et que les délices nous titillent, que les bottines suivent les babines et mangeons des bleuets. Bleu comme l'espoir réconfortant d'un avenir en santé, bleu comme un ciel chaud, chargé des promesses de récolte, bleu comme la chance à portée de main dans la bleuëtière, le bonheur tranquille d'un après-midi d'été, seul, en famille, entre amis, avec quelqu'un qu'on aime.

Bien qu'il ne demande que peu d'interventions culturales, comme la taille, le désherbage et la protection mécanique des fruits, le plant de bleuët reste une culture fragile aux rigueurs de l'hiver. De plus, son cycle varie selon des sommets en fructifications, suivis de saisons plus végétatives. Le tout relève des mécanismes de survie qu'a développé ce joyau de la nature. Sur ce, il ne reste plus qu'à profiter de cette richesse naturelle disponible une saison, au temps des bleuets.

À bientôt

## AUTOCUEILLETTE DE BLEUETS ET FRAMBOISES

Tous les jours de la semaine  
de 8 h à 20 h.



Une belle bleuëtière vous attend  
avec des fruits en abondance.

Imaginez-vous quelques instants dans un lieu reculé, sans médecin, sans médecine autre que la sagesse des anciens qui habitent ce lieu. Bien que passéiste, cette vision met en relief l'individu et sa propre expérience, la personne nécessairement «connectée» à ses ressources, ses réflexes naturels de survie, ses mécanismes d'autodéfense. Repenser la santé m'apparaît globalement comme un processus de réappropriation, de retour intérieur. Notre mode de vie nous a éloigné - voir coupé - des mécanismes naturels œuvrant au centre de toute vie. Dénaturé, civilisé, autoproclamé le summum de la création, l'être humain aujourd'hui se trouve souvent bien désemparé quand son corps a des ratés. Désormais nous confions d'emblée notre bien-être au SYSTÈME DE SANTÉ. On ne sait plus se soigner, ne serait-ce que pour de nombreuses maladies bénignes. Toute la panoplie de la médecine douce, naturelle, alternative, la plupart du temps se voit balayée par les professionnels du système. Pourtant, les pratiques du passé renferment des merveilles

d'enseignements et de solutions efficaces pour traiter bon nombre de maux.

Ce qui me questionne beaucoup, c'est la séparation systématique qui est d'usage chez-nous. Nombre de médecins marginaux publient des ouvrages qui prônent une approche globale, plus proche de la personne, de ce qu'elle vit, de ce qu'elle mange, avec son passé et ses convictions, avec des méthodes de traitements alternatifs, des prescriptions plus larges que la prise de médicaments. (Vous êtes stressés, alors je vous recommande des massages - par exemple.) Pourquoi des médecins diplômés, reconnus, diffèrent-ils tant d'opinion? La majorité d'entre eux est-elle embrigadée par le SYSTÈME, ce à des fins clairement lucratives?

Dans un SYSTÈME DE SANTÉ publique, c'est le gouvernement qui devrait être responsable (?) de la formation, ce qui détermine en bout de piste l'approche de ses diplômés. Je sais que tout ceci est complexe, plus nuancé que ce que j'écris. Mais le monde médical est intimement lié à l'industrie pharmaceutique. Cela peut sûrement expliquer en partie ce clivage entre savoir ancestral et la science médicale. L'individu s'y perd, l'usage et la mouvance générale, son mode de vie rapide, stressant, cristallisent son jugement. Quand il s'agit de santé, il faut nécessairement parler d'équilibre, d'harmonie, d'alimentation et de mode de vie, à mettre en lien avec les besoins de chacun. J'ai définitivement la plus grande part de responsabilité en ce qui concerne mon état de santé !

## RECETTE

### Muffins aux bleuets

Recette proposée par Mme Karine Therrien

#### Ingrédients :

- 2 tasses de farine
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 3 œufs
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de yogourt nature
- 1/2 tasse d'huile canola
- 1 c. à thé de vanille
- 2 tasses de bleuets (1 1/2 tasse dans le mélange de pâte et 1/2 tasse pour en garniture)
- 1 à 2 c. à table de farine

#### Garniture :

- 1 tasse de farine
- 2/3 tasse de sucre
- 1/2 tasse de beurre fondu
- 1 c. à thé de cannelle

#### Préparation :

1. Préchauffer le four à 400°F et mettre des moules en papier dans vos moules à muffins.
2. Préparer la garniture : mélanger farine, sucre et cannelle. Ajouter le beurre fondu et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux. Réserver.
3. Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange jaune pâle et léger.
4. Ajouter le yogourt, l'huile et la vanille. Mélanger. Ajouter par la suite la farine, la poudre à pâte et le sel.
5. Dans un petit bol, mélanger 1 1/2 tasse de bleuets et 1 c. à soupe de farine pour les enrober.
6. Verser les bleuets dans le mélange et brasser délicatement.
7. Verser dans 18 moules à muffins
8. Couvrir vos muffins avec le restant de bleuets.
9. Couvrir les muffins du mélange de garniture. Allez-y généreusement! Vous devez utiliser le mélange au complet.
10. Réduire le four à 375°F.
11. Cuire environ 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.



## AU MENU

À la Ferme, notre cuisine artisanale vous offre un grand choix de produits faits maison.

- Tarte aux bleuets
- Tarte crème pâtissière
- Carré aux bleuets
- Muffins aux bleuets

- Quiche aux légumes
- Tarte aux lentilles
- Pâté poulet ou mexicain



## TIRAGE (CHEF À DOMICILE)

Pour gagner votre

**Chef à domicile**  
inscrivez-vous en ligne  
[www.fermedesormes.ca](http://www.fermedesormes.ca)

Procurez vous votre code avec tout achat à la Ferme des Ormes.

Ferme des Ormes  
**TIRAGE**  
17 septembre  
2016

REPAS 4 SERVICES  
par le Chef  
Fred Chappuis  
pour 6 personnes!  
Une valeur  
de 500 \$



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)  
Haricots, patates et carottes nouvelles, cuisine artisanale

Tél. : 450 568-3709

Nous sommes présents :

**Marché Godefroy**  
les samedis et les dimanches  
de 9 h à 17 h

**Marché Public de Drummondville**

les vendredis de 7 h à 18 h  
les samedis de 9 h à 16 h  
les mardis de 7 h à 13 h  
de mai à octobre (extérieur)

**Site internet :**  
[www.fermedesormes.ca](http://www.fermedesormes.ca)