



DANS CE NUMÉRO

• ÉDITORIAL

• LA FRAISE D'AUTOMNE

• PROMOTION

• RECETTE :

Osez... l'aubergine

• AU MENU :

la cuisine d'automneMichel
Deschênes

Déjà septembre et les récoltes de l'automne. Cette période de production, ponctuée de chaleur et d'humidité, explose littéralement, en couleurs, aux parfums fruités, interpellant nos sens à la fête des saveurs. Ce capiteux mélange incite naturellement les uns et les autres à vouloir S'ALIMENTER à même cette manne foisonnante de légumes et de fruits. Allez visiter un marché public un samedi de septembre (par exemple). Les étals gonflés des maraîchers offrent aux yeux un ensemble parfait. Tout est là en abondance, il ne suffit que d'y puiser pour combler merveilleusement bien une énorme part de nos besoins en vitamines et minéraux. Septembre et son goût de tarte aux pommes, septembre et les éclaboussures fumantes de mes gargantuesques sauces à spaghetti.

Déjà septembre qui se pointe, l'air de me dire : «Lâches-pas, la saison achève !» Chaque fois que je m'arrête à penser au temps qui nous pousse à traverser encore un autre cycle, toujours le

même, je me vois époustoufflé, essoufflé aussi par ces épousailles intenses entre la nature et les efforts marathoniens qu'il faut déployer pour parvenir à nos fins. En un robuste tour de force, chacun chacune au sein de notre entreprise se soumet à la cadence soutenue des plantes qui poussent sous la lumière chaude des grandes journées d'été. Septembre annonce les récoltes, le temps où il faut songer à faire des réserves, des conserves, et surtout profiter au maximum de cette luxuriance de vie qui s'apprête à dormir.

J'en profite pour souligner le travail essentiel des nombreuses personnes qui, dans les champs, les serres, sur la route ou derrière nos comptoirs, œuvrent vaillamment à leurs tâches, sans lesquelles notre entreprise ne pourrait exister. Merci, mille fois merci! À vous tous également, qui régulièrement choisissez nos légumes et nos fruits, je veux transmettre le contentement de toute notre équipe. Votre confiance et votre soutien grandissant couronne nos efforts et stimule encore l'épanouissement de la Ferme des Ormes.

LA FRAISE D'AUTOMNE

De la mi-juillet à la mi-octobre, c'est au tour des variétés tardives telles que la Seascape et l'Albion de charmer vos papilles. Profitez-en pour découvrir ce petit bijou, il est possible de faire ses réserves de fraises même en automne! N'hésitez pas à les congeler afin de pouvoir en profiter pendant tout l'hiver!

**En automne,
les Fraises Fraîches sont toujours là!**



Profitez-en et goûtez l'automne

PROMOTION



1 CAISSE DE
TOMATES GRATUITE
à l'achat de 5 caisses

LA SANTÉ REPENSÉE (CONCLUSION)

Le bonheur est un état d'esprit, résultat de pensées positives, accompagné d'émotions agréables. Les gens heureux vivent plus longtemps en meilleure santé. Des gens heureux, j'en connais, qui sourient chaque fois qu'on les rencontre, qui rigolent très fort au moindre incident cocasse, souvent même pour un rien. Pourtant ces personnes ne sont pas bien différentes de vous et moi. Elles connaissent toutes des moments difficiles, traversent comme tout le monde les épreuves que la vie apporte. Vous remarquerez que ces êtres dégagent quelque chose d'attrayant, comme un flux d'amabilité contagieux. Il suffit d'attraper en toute conscience un peu de cette joie gratuite et pure, pour qu'ensuite bien malgré soi elle germe en nous et génère un sourire et cet état d'esprit heureux qui enveloppe tout son être.

Savoir savourer et transmettre ces états de grâce, s'avère être un très grand remède pour soulager la souffrance. Toute cette énergie positive qui circule ravive l'ensemble du corps et de l'esprit, stimulant toutes les fonctions immunitaires ainsi que de nombreux phénomènes de régénération.

La santé arbore un sourire, apprécie le beau, la musique, les parfums et les rires; la santé comme la quête inlassable d'un bonheur à puiser dans chaque instant. Conscient de sa responsabilité devant les choix que l'on fait chaque jour de sa vie, il faut inévitablement revenir à l'essentiel ou du moins le rechercher sans cesse. Se demander régulièrement : «Est-ce que ça compte vraiment? Est-ce si important?». Méditer sur ces questions et agir en fonction de ce que nous dicte notre cœur. Tout change constamment, en une dynamique fascinante qui dépasse l'entendement. La santé comme la vie s'accompagne de changements, qui nous portent vers du nouveau, du différent. Alors sur ces réflexions ontologiques, je nous invite à repenser pour chacun ses propres obligations envers sa santé, tant physique que psychique. Les mois d'hiver prêtent à la méditation.

À l'an prochain !!

Ail du Québec

Détroné par les importations bas de gamme dans les supermarchés, l'ail du Québec revient dans l'assiette des Québécois par la grande porte, celle de la gourmandise et du goût. (*Le Soleil*)

En tresse ou en gousse, ne tardez pas en vous en procurer.

RECETTE

Osex... l'aubergine farcie

Ingrédients :

- 2 petites aubergines ou 1 grosse
- 300 g de viande hachée
- 4 tomates coupées en dés ou de la sauce tomate
- fromage mozzarella
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de croustons de pain sec
- épices au goût; persil, basilic, oregan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Couper l'aubergine en deux. Mettre dans une plaque à pâtisserie et cuire au four environ 30 minutes, jusqu'à ce que la chair se défasse facilement (le côté coupé sur la plaque).
3. À l'aide d'une cuillère, vider la chair de l'aubergine en faisant attention à ne pas abîmer la pelure de l'aubergine et en laissant environ 1 cm de chair d'aubergine tout autour de la pelure. Couper la chair de l'aubergine en petits morceaux.
4. Dans une poêle antiadhésive, ajouter l'huile, l'oignon, l'ail et la viande. Cuire environ 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le tout soit coloré. Réduire le feu à doux et ajouter les tomates en dés. Laisser mijoter doucement pendant environ 15 minutes. Retirer du feu et ajouter la chair de l'aubergine.
6. Ajouter cette préparation uniformément dans les moitiés d'aubergine, ajouter les croustons de pain et terminer en ajoutant le fromage.
7. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Cette recette est tout simplement un repas complet et minceur!
Les enfants adorent les plats à la sauce tomate et encore plus lorsqu'ils sont gratinés.



LES POMMES NOUVELLES SONT ARRIVÉES



SEPTEMBRE

- Paula Red
- Sunrise
- Lobo

OCTOBRE

- Spartan
- Empire
- Cortland



Betteraves marinées

Pour un sac de 10 livres

1. Faire bouillir
 - 6 tasses d'eau
 - 6 tasses de sucre
 - 6 tasses de vinaigre
2. Cuire les betteraves et mettre dans les pots stérilisés.
3. Verser le liquide chaud et fermer les pots.
4. Faire bouillir les pots 15 minutes dans l'eau pour les faire sceller.

Donne environ 10 pots de 500 ml.

AU MENU

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

- Tourtière
 - Pâté au poulet
 - Pâté mexicain
-
- Tarte pomme et sucre à la crème
 - Tarte à la citrouille (octobre)
 - Tarte pommes, poires et canneberges

FAITES VOS PROVISIONS



Le comptoir à la Ferme est ouvert 7 jours / 7 de 8 h à 20 h
Fermeture le 31 octobre

175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Patates de conserve 50 lbs (en octobre), oignons, poireaux, courges et citrouilles.

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
le samedi de 9 h à 16 h
les mardis de 7 h à 13 h de mai à octobre (extérieur)

Site internet :
www.fermedesormes.ca