Vol. 3 | No. 3 | Édition Juillet 2013

DANS CE NUMÉRO

- CHRONIQUE *de Michel*
- LES PETITS FRUITS
- LES BLEUETS
- ÉVÉNEMENT À VENIR
- AU MENU
- PROMOTION

Michel *Deschênes*

L'autre matin, je suis monté au champ avec mon fils Félix 13 ans. On devait aller charger un lot de cageots de fraises destinés à des épiciers que nous fournissons vers Nicolet et Trois-Rivières. La récolte n'était pas terminée. Or, il y avait chez-nous ce jour là l'apiculteur venu entretenir ses ruches et récolter son miel. Le moment idéal pour faire une belle découverte.

J'ai dit à Félix: «Va voir les gars qui travaillent aux ruches là bas, ça devrait être très intéressant.» Je connaissais la curiosité naturelle de mon fils. Il est alors parti en courant rejoindre les butineuses aux bons soins de l'apiculteur monsieur Bérard et de ses acolytes. Imaginez-vous mon petit curieux au beau milieu d'un nuage d'abeilles, en bermuda et en t-shirt, heureux comme un roi. Mon intuition ne m'a pas trompé. Ces hommes l'ont accueilli, comme ça, le plus naturellement qui soit. On lui a prêté un filet à mettre sur sa tête. Et le voilà devenu l'apiculteur d'un jour, qui enfume les ruches (pour calmer les abeilles), à qui l'on explique simplement la colonie, les reines les œufs etc. Sous de bons conseils, il pourra prendre des abeilles dans ses mains, récolter du miel, goûter, là sur place, à même les alvéoles!

Merci! Messieurs Bérard, belle leçon de vie pour mon fils et pour moi.

Merci de votre accueil, de l'ouverture merveilleuse dont vous avez fait preuve. Merci mille fois. C'est le genre d'évènement qui reste gravé dans la mémoire. (En passant, Félix ne s'est fait piqué par aucune abeille, avec ou sans filet.)

Le bonheur est fait de bien petites choses. Je suis convaincu qu'il y avait autant de joie pour ceux qui ont pris du temps pour présenter à ce jeune garçon une page du quotidien apicole que de fascination pour Félix au beau milieu d'une leçon de vie et de sciences naturelles.

C'est tellement beau de voir des adultes transmettre gratuitement leur passion, l'amour d'un métier, l'amour de la vie. Cela éveille en moi beaucoup d'espérance. Malgré tout, tous les malgré qui nous viennent parfois trop rapidement à l'esprit, la vie à encore un sens merveilleux, qu'elle se charge de nous enseigner bien innocemment, incognito, à travers de petites aventures comme celle-ci.

À bientôt.

LES PETITS FRUITS "Et ça continue de mûrir..."

FRAISE D'AUTOMNE

Après la fraise conventionnelle, voilà la fraise d'automne qui fait son apparition. Sucrée et juteuse, on la retrouve dans nos champs jusqu'au premier gel, soit en octobre. Pourquoi s'en passer, des fraises c'est toujours bon, peu importe l'occasion.

MÛRES

Framboise noire ou mûre?
Une différence fondamentale distingue les deux fruits. La mûre conserve son réceptacle lors de la cueillette. Celui de la framboise reste accroché au plant laissant le centre du fruit creux. Les framboises aussi bien que les mûres peuvent être rouge, noire ou pourpre.

BLEUETS

Le bleuet se classe bon premier pour sa capacité antioxydante. Suivent de près la canneberge, la mûre, la framboise et la fraise. N'hésitez pas à colorer vos assiettes de petits fruits! Les petits fruits surgelés sont sains et pratiques. Les bleuets congelés sont un choix intelligent tout au long de l'année.

Éleveur, transformateur et détaillant de bœufs Angus-Wagyu, porcs et chevreaux.

Grande variété de saucisses.

Dégustation de saucisses
faites à base de produits frais et de première qualité.

LE 27 ET 28 JUILLET DE 10H30 À 17H À LA FERME DES ORMES

420, Rang St-Jean-Baptiste à St-François-du-Lac 450 568-0604

LES BLEUETS

Le bleuet, culture et vertus

À la Ferme des Ormes, nous pratiquons depuis quelques années déjà la culture du bleuet en corymbe. Cette appellation nous permet de le distinguer du bleuet sauvage ou bleuet nain.

Le bleuet en corymbe, Vaccinium corymbosum, est un arbuste vivace ligneux, à feuilles caduques, de la famille des éricacées (bruyères). La Colombie Britannique compte pour plus de 90% de la production de bleuets en corymbe au Canada. Les autres provinces productrices sont l'Ontario, le Québec et la Nouvelle Écosse. L'implantation d'une bleuetière demande trois années, de la plantation à la première récolte. Les arbustes sont taillés chaque année. La quantité de bleuets à récolter augmente avec l'âge de la parcelle. Le potentiel annuel maximum peut être atteint autour de la dixième année. Par contre, il faut souligner que les bourgeons à fruit sont sensibles au froid intense. Les grands froids hivernaux affectent souvent le rendement de la production.

Lorsque les fruits arborent leur magnifique robe bleue, ils deviennent très attirants pour de nombreuses espèces d'oiseaux. Nous recouvrons alors notre bleuetière d'un immense filet toute la récolte durant.

*Le bleuet contient plus d'antioxydants que la majorité des autres fruits. Ces substances naturelles telles que les anthocyanines, qui donnent au bleuet sa couleur bleue intense, ont été associées à divers bénéfices pour la santé. Les bleuets pourraient améliorer les habiletés motrices et inverser les pertes de mémoire à court terme relatives au vieillissement. Les composantes des bleuets pourraient inhiber tous les stades du cancer. Les bleuets protégeraient contre les maladies cardiaques et les dommages causés par les accidents cardiovasculaires cérébraux. *Journal of Agricultural and Food and Chemistry, 22004 52 :4026-4037

Les nutritionnistes sont unanimes, il est important d'ajouter des fruits et des légumes de couleurs variées à votre alimentation. Une seule demi-tasse des portions quotidiennes recommandées de fruits colorés, alors profitez du pouvoir du Bleu avec nos fameux bleuets!!

Plant de bleuets givré

Une augmentation de produits de la région de 1,75$ par semaine par centricois représente des retombées de 22,9 millions de dollars pour nos entreprises, créant ainsi plus de 116 emplois!

ÉVÉNEMENT À VENIR

BBQ

le 27 et 28 juillet de 10h30 à 17h. Vous pourrez déguster des saucisses maison.

Produits en vente sur place!

Venez manger un bon hot-dog avec une saucisse fait maison.

AU MENU

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

- Tarte aux bleuets
- Tarte crème pâtissière
- Tarte aux 4 fruits

- Carré aux bleuets

- Pâté poulet
- Quiche aux légumes
- Tarte aux tomates

BON BBQ!

RECETTE

Médaillon de porc et sauce aux bleuets

Source : recette du Québec

Ingrédients :

- 1 filet de porc de la Ferme l'Élouard
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre
- Sel et poivre

Sauce :

- 1 gousse d'ail
- 1 échalote française
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de confiture de bleuets ou de gelée de bleuets
- 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de bleuets
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre
- 3 pincées d'origan en poudre
- Sel et poivre

1. Badigeonnez le filet de porc d'ail, de beurre, de sel et de poivre.
2. Le faire revenir sur le feu avec un peu d'huile d'olive. Versez de l'eau et finissez la cuisson au four à 450 °F durant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que vous le jugiez prêt. Arrosez régulièrement le filet durant sa cuisson.
3. Sauce : faites suer l'ail et l'échalote dans un poêlon. Déglacez avec le vinaigre, puis mouillez le tout avec le vin rouge. Ajoutez les bleuets et l'origan, puis faites réduire de moitié.
4. Versez le jus de cuisson du porc dans la sauce ainsi que la confiture ou la gelée de bleuets. Faites à nouveau réduire.
5. Ajoutez le beurre à la sauce et mélangez avec un fouet pour que le beurre fonde. La sauce deviendra brillante. Assaisonnez-la avec du sel et du poivre si vous le désirez.
6. Tranchez finement le filet de porc et nappez les morceaux de sauce. Le plat s'accompagne très bien de haricots verts à l'ail.

PROMOTION " 5 APPROVISIONNEMENTS EN MAÏS "

TIRAGE LE 30 JUILLET

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)

Nouveau site internet :
www.fermedesormes.ca