

SPÉCIAL
LÉGUMES
D'AUTOMNE

L'ÉCHO

DE MON MARAÎCHER

«Je compte lui préparer une soupe de légumes frais. Une de ces soupes de grand-mère qui nous assurent que la mort n'existe pas, que nous avons toujours dix ans, que les miracles sont devant nous, qu'ils nous attendent.»

(Orneal Vorpsi)

DANS CE NUMÉRO

• CHRONIQUE de Michel

• LÉGUMES D'AUTOMNE

• LES CRUCIFÈRES

• AU MENU

• PROMOTION

Michel
Deschênes

J'aimerais aujourd'hui profiter de l'occasion qui m'est offerte ici pour vous présenter mes associés. Et pour commencer galamment, voici mes deux associées Josée Lanoie et Michèle Bourque.

D'abord Josée Lanoie. Cette remarquable jeune femme, mère de deux enfants (Léonie et Olivier), connaît la Ferme des Ormes depuis vingt-quatre années. Âgée de douze ans, Josée est venue passer sa toute première saison à la Ferme des Ormes. Elle venait y faire principalement la cueillette de fraises. Chaque jour, M. Gérard Bourque transportait celles qu'il nommait affectueusement «les p'tites St-Pie» Josée et sa bonne amie Sonia. Ces petites filles d'alors vivaient sur des fermes laitières dans la municipalité de Saint-Pie de Guire (village natal de M. Bourque). De cette époque, j'ai le souvenir d'une jeune fille travaillante, persévérante, assidue et discrète. C'est encore aujourd'hui une jeune femme qui travaille toujours beaucoup, sans jamais vraiment se plaindre de quoi que ce soit. Souriante et accueillante, elle démontre une grande ouverture d'esprit, du discernement et un tact fort utile dans une entreprise comme la nôtre. Tout le secteur de la transformation est sous sa gouverne. En étroite collaboration avec notre cuisinière, elle veille à l'approvisionnement de la cuisine, à la

production des nombreuses tartes, à la transformation de nos fruits (fraises, framboises et bleuets) etc. Elle s'occupe également de planification avec son associée Michèle, tant au niveau de la gestion du personnel de vente que de toute la gestion de la production serricole. C'est elle qui s'occupe plus particulièrement de tout ce qui touche au calendrier des semis de la production en serre. Finalement, vous la verrez au poste de vente de notre comptoir ainsi qu'au marché public de Drummondville de même qu'au Marché Godefroy. Polyvalente, simple et joviale, Josée se retrouve souvent dans les champs à faire par exemple une récolte de salade pour le marché du lendemain. Pleine d'une douce énergie, c'est un plaisir et une chance de partager mon travail (et une grande partie de ma vie) avec cette personne calme et constante.

Voici maintenant Michèle Bourque. Cette ravissante jeune femme est mère de nos six enfants (Jessika, Jérémie, Antoine, Noémie, Félix et Camille). Fille de M. Gérard Bourque, ancien propriétaire de la Ferme des Ormes, Michèle y a toujours vécu. Inspirée par le travail de ses parents, elle a grandi avec au cœur la volonté de participer aux activités de la ferme familiale. Toute jeune, elle s'impliquait dans de nombreuses tâches, que ce soit la préparation des légumes (éplucher les oignons frais) ou accompagner son père au marché public de Sorel à l'époque. D'une nature passionnée, Michèle donne son temps et son amour aux siens et aux personnes qui l'entourent. Attentive et respectueuse, elle s'adapte facilement aux autres ainsi qu'aux différentes tâches qui jalonnent la vie d'une agricultrice. Parmi nous, Michèle veille entre autres à toute la logistique du bureau : tenue

de livre, paiement des factures, gestion de l'inventaire des contenants, rapport trimestriel, production des paies etc. Elle veille soigneusement au classement et à l'archivage de toute la paperasserie qui concerne la ferme. Un travail qui demande rigueur et méthode, un poste digne de son grand sens des responsabilités. L'efficacité est une de ses forces. Elle réussit à assumer cette tâche tout en consacrant ses fins de semaine (du vendredi au dimanche) à la vente dans nos comptoirs au marché public et à la ferme. Michèle est une personne dévouée, dans son travail comme avec sa famille. Elle se révèle une experte en marchandage de légumes frais. En tant que son conjoint, j'ai eu le privilège de la voir évoluer constamment, assumant avec une assurance grandissante, des responsabilités essentielles au bon fonctionnement administratif de notre entreprise. Rieuse, spontanée, sensible et compréhensive, autant de qualité qui font d'elle une associée hors pair (... ainsi qu'une épouse irremplaçable).

À ces deux perles de notre entreprise, je lève mon chapeau. J'ai beaucoup de chance de les avoir si souvent à mes côtés.

Salut les filles !!



TOMATES

**ACHETEZ
5 CAISSES
de tomates et
la 6^e est gratuite**

AIL



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*)

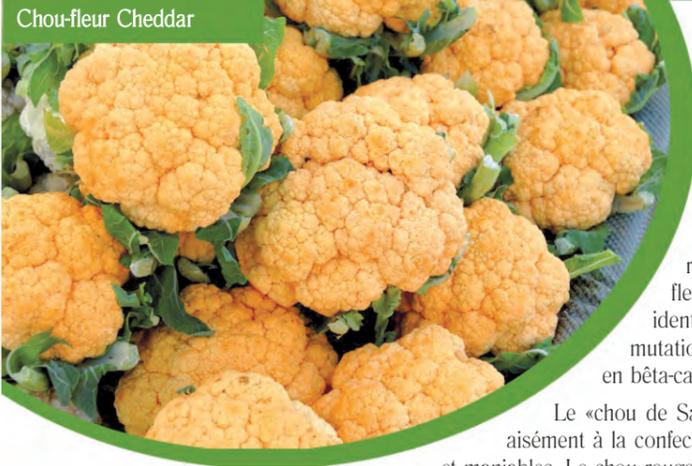
En tresse ou en gousse, ne tardez pas en vous en procurer.

BETTERAVES



La betterave embellit tous les plats. Ses feuilles, qu'on peut consommer crues ou cuites comme les épinards, sont particulièrement riches en vitamines et minéraux. La betterave se décline en plusieurs variétés: rouges, jaunes, blanches et même en long. La betterave rouge, la plus connue, a une couleur si prononcée qu'on en fait des colorants. On la sert en entrée, en salade, en accompagnement ou en marinade.

Chou-fleur Cheddar



La famille des Brassicaceae, anciennement nommée Crucifère, est une importante famille de plantes dicotylédones. En classification classique, elle comprend 3 200 espèces réparties en 350 genres. *Wikipédia*

Parmi ces nombreuses espèces, plusieurs sont cultivées depuis très longtemps pour l'alimentation humaine. Dans la grande famille des crucifères ont inclus le brocoli, le chou vert, rouge et frisé, le chou-fleur, le chou chinois, le chou de Bruxelles, le chou-rave, le boy choy, le rutabaga, le navet, et même le radis, le cresson, la roquette et le raifort. En fait, il existe plus de 200 variétés de choux aux formes variées: en forme de fleurs (brocoli), de racines (chou-rave), de tiges (chou chinois) et de feuilles (chou frisé). Considérés comme des légumes d'hiver pour leur bonne durée de conservation, les choux se mangent durant toute l'année.

Saviez-vous que la culture du chou-fleur demande des soins particuliers. En effet, pour qu'il soit bien blanc, le chou-fleur doit être recouvert de feuilles durant les derniers jours de sa maturation. Il faut passer au champ et attacher pour bien les recouvrir les choux-fleurs qui ont atteint la grosseur du poing par exemple. On les attache avec des élastiques de couleurs différentes à chaque passage pour identifier les lots à récolter dans les jours qui suivront. Le chou-fleur orangé est le fruit d'une mutation naturelle du chou-fleur blanc. Il présente l'intérêt d'être 100 fois plus riche en bêta-carotène que le chou-fleur blanc.

Le «chou de Savoie» où le chou frisé est apprécié pour sa tendreté. Il se prête aisément à la confection des fameux cigares au chou car ses feuilles sont grandes et maniables. Le chou rouge pour sa part est riche en pigments (très vitaminé) et donne à vos plats des couleurs appétissantes.

«Chou-fleur à tourelles» où «brocoli à pomme» sont les noms que l'on donne au chou Romanesco. Ce dernier, d'un beau vert tendre, provient d'une variété ancienne qui était cultivée exclusivement dans la région de Rome (d'où son nom). Légume préférant les températures fraîches, on ne le retrouvera sur nos étals qu'en mi-septembre.

À mettre au menu régulièrement, ces légumes regorgent de vitamines aux propriétés bénéfiques pour la santé. Ils constituent un élément peu coûteux et essentiel pour une alimentation équilibrée. Plusieurs recherches démontrent l'incidence significative de la consommation régulière des crucifères dans la protection contre plusieurs types de cancer. Encore une fois, je le redis: les légumes sont la base d'une alimentation saine. Diminuer ses portions de viande et augmenter celles des légumes: un truc facile et assuré pour améliorer notre santé en général.



Chou-fleur Romanesco

FRAIS DU JOUR MAÏS SANS INSECTISIDE

Réservez vos poches pour
votre épluchette!



RECETTE

croustade aux fruits d'automne

- 4 pommes Paula Red
- 4 poires fraîches
- 1 casseau de fraises d'automne
- 200 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 125 ml (1/2 tasse) de farine d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées ou autres
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre doux
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 pincée de sel

1. Peler les pommes et les poires, les émincer et les placer dans un plat carré allant au four de 20 cm (8 po).
2. Ajouter les fraises. Verser le sirop d'érable sur les fruits. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère.
3. Sabler les ingrédients secs avec le beurre, jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux.
4. Poudrer les fruits de ce mélange et ajouter quelques noix de beurre. Bien étaler.
5. Mettre au four à 180°C (350°F) durant 30 à 40 minutes.



LES POMMES NOUVELLES SONT ARRIVÉES

- Paula Red
- Sunrise
- Lobo (début septembre)

AU MENU

Nouveauté d'automne PÂTÉ MEXICAIN

- Pâté au poulet
- Tourtière
- Tarte aux fruits
- Tarte aux pommes, poires et canneberge
- Tarte aux pommes et sucre à la crème

N'OUBLIEZ PAS DE PASSER
VOTRE COMMANDE
POUR FAIRE VOS PROVISIONS.

ÉVÈNEMENT À VENIR

EN COLLABORATION AVEC LA MAISON DES JEUNES DU BAS-ST-FRANÇOIS

La Ferme des Ormes vous invite
à leur épluchette de maïs
le 31 août et le 1^{er} septembre
de 10h30 à 17h.

VENEZ ENCOURAGER NOS JEUNES



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Fraises d'automne, melons, pommes nouvelles, betteraves, patates, poireaux...

Le comptoir à la Ferme
est ouvert 7 jours/7
jusqu'à l'Halloween



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

Tél. : 450 568-3709