



Je ne peux pas plus te montrer un papillon dans une chenille, qu'une fraise dans une fleur; il faut que le soleil ait mûri l'un et l'autre.
(Benardin de Saint-Pierre)

DANS CE NUMÉRO

• CHRONIQUE

de Michel

• LA FRAISE

variétés

• IDÉES ET RECETTES

• AUTOCUEILLETTE

• PROMOTION

coupon de tirage
et panier chanceux



Michel
Deschênes

Pour ce deuxième numéro, où la fraise est à l'honneur, j'ai envie de vous parler de mon dada, mon obsession : l'alimentation. Fondamentalement, chaque être vivant trouve par lui-même, dans son environnement, la nourriture parfaite qui convient à sa spécificité.

Avez-vous déjà vu un écureuil obèse, ou une marmotte diabétique? Non! ces genres de maladies se développent dans une très grande proportion de cas chez des individus dont le mode de vie et/ou l'alimentation est dénaturé.

La grande responsable: L'INDUSTRIALISATION ALIMENTAIRE. La soif de capital ou la folie de l'enrichissement a poussé l'être humain à exploiter ses semblables à la base même de ses besoins. Les "ali-menteurs" ont conçu une machine diabolique de conditionnement : le bon goût de la malbouffe. Ces escrocs, que sont les fabricants de boisson gazeuse par exemple, opèrent délibérément un lavage de cerveau par le biais d'une puissante publicité mensongère. Comme s'il pouvait exister autre chose qu'un bon verre d'eau fraîche (gratuit!) pour étancher sa soif et satisfaire

ainsi les besoins de son organisme. Ce qui est encore plus sournois, c'est que l'organisme s'habitue à l'ingestion massive de ces nombreux sucres chimifiés; finalement on devient de accros à la malbouffe... L'alimentation, c'est pourtant tellement simple. Les légumes et les fruits contiennent toutes les vitamines dont on a besoin. Mangez-les crus ou cuits légèrement à la vapeur, pour en conserver toutes les valeurs nutritives. Diversifiez vos menus : la cuisine variée permet au corps de se réapprovisionner en nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Chassez de votre garde-manger toutes les cochonneries qui contiennent des additifs, des agents de conservations, les machins hydrolysés, hydrogénés etc.

Cuisinez avec des ingrédients véritables. Mangez pour vous nourrir et non pour vous emplir. Sachez ce qu'il y a dans votre assiette : «La plupart des aliments transformés sont tellement transformés et contiennent tant d'additifs qu'il est quasiment impossible de savoir ce que l'on mange et, surtout, quelles seront les conséquences d'un tel type d'alimentation à moyen et long terme.» estiment en substance vers 2007 Catherine Ruchon-Vialard et Bernard Duran, auteurs d'une enquête de trois ans sur l'alimentation.

C'est un sujet crucial, qui demandera qu'on y revienne. En attendant, on peu retenir qu'un aliment doit être sain, que tous les repas sont importants, que la qualité prime sur la quantité. Consacrez le temps qu'il faut à votre bien-être -CUISENEZ-, car choisir de s'alimenter au lieu de "bouffer" c'est reprendre ses responsabilités devant la bêtise qui a fait de la nourriture une industrie qui rend les gens malades.



LES VARIÉTÉS DE FRAISE

Les meilleures fraises sont celles que l'on cueille soi-même, que ce soit dans un jardin ou directement à la Ferme des Ormes.

Il est toujours préférable de faire la cueillette dans la fraîcheur du petit matin, tandis que les fruits sont encore bien fermes et gorgés de saveur.

SABLE

Une fraise qui fait son arrivée tôt dans la saison avec son goût particulièrement sucré.

JEWEL

Vous reconnaîtrez la Jewel à sa couleur rouge clair et sa grande taille. Vous apprécierez son goût savoureux et sa fermeté.

SEASCAPE

Depuis quelque années, on produit à la Ferme un vrai pêché mignon : la culture de la fraise d'automne, juteuse et sucrée

A défaut de les cueillir, on les achètera directement A LA FERME OU AU MARCHÉ PUBLIC, où on les a récoltés le matin même, ce qui n'est habituellement pas le cas des fraises offertes dans les épiceries.

Machinerie
C. & H. Inc.

12, Route 122, sortie 170, St-Guillaume J0C 1L0 819 396-2185



NEW HOLLAND
AGRICULTURE

Client approuvé
CNH CAPITAL

La vraie force des agriculteurs

Ils sont arrivés!

Boomer
de New Holland



NEW HOLLAND, LES ÉQUIPEMENTS AGRICOLES LES PLUS VENDUS SUR LA PLANÈTE !

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les bienfaits de la fraise

Une consommation élevée de fruits et légumes diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

*Les fruits se transportent,
mais pas le plaisir!*

SAVIEZ-VOUS QUE?

Huit fraises contiennent plus de vitamine C qu'une orange. Les fraises sont sans doute un des petits fruits de l'été des plus appréciés!

NOTRE CUISINE



Notre tarte aux fraises



La fraise du Québec est la seule à vous offrir la joie de la cueilir vous-même en famille ou entre amis. Entre deux paniers bien remplis, vous pouvez en manger ET... ça restera entre nous. ON VOUS ATTENDS.



RECETTE

confiture aux fraises

- 1 panier de 3 litres de fraises de la Ferme des Ormes
- 4 3/4 tasse de sucre
- 1/2 tasse d'eau

1. Laver, équeuter et couper les fraises en morceaux.
2. Dans un chaudron assez grand pour contenir tous les ingrédients, verser l'eau et le sucre. Chauffer sur feu moyen-vif jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
3. Enlever l'écume à l'aide d'une écumoire.
4. Ajouter les fraises. Poursuivre la cuisson pensant 20 minutes en écumant la mousse rougeâtre qui se forme.
5. Verser dans des pots stérilisés

Donne 4 À 5 pots de 250 ml.



Quelques suggestions

- On peut servir des fraises en entrée avec des fromages et des noix.
- Les fraises prennent plaisir à se rouler dans une fondue au chocolat.
- Pour une collation santé, ajoutez du miel et des fraises à votre yogourt nature.
- Pour la collation ou le dessert, préparez un lait frappé : crème glacée à la vanille, lait et fraises.
- Une salade fraîchement cueillie à la Ferme des Ormes avec des concombres et des tomates coupés en morceaux. Pour une vinaigrette à faire rougir vos papilles de bonheur, combinez au mélangeur de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, des fraises ou des framboises fraîches, du sel et du poivre du moulin. Au goût, ajoutez un filet de sirop d'érable et de la menthe fraîche.

Même en confiture, la fraise conserve ses propriétés antioxydantes.

PROMOTION " LE PANIER CHANCEUX "

Concours du panier CHANCEUX

Courez la chance de gagner
- 2\$ ou 5\$ de rabais
- 1 panier de fraises gratuit



Concours approvisionnement en fraises

Courez la chance de gagner un approvisionnement en fraises pour la saison (2 paniers par semaine).

Nom : _____
 Adresse : _____
 Téléphone : _____



Le comptoir à la Ferme est ouvert 7 jours / 7 de 8 h à 20 h



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Tomates, concombres de serre, légumes de saison et cuisine artisanale.

Tél. : 450-568-3709

Nous sommes présents :

Marché Godefroy

les samedis de la mi-mai à l'Halloween de 9 h à 17 h

les dimanches à partir du 19 juin de 9 h à 17 h

Marché Public de Drummondville

les vendredis de 7 h à 19 h

le samedi de 9 h à 16 h

les mardis de 7 h à 13 h de mai à octobre (extérieur)

