



Le bonheur n'est pas une plante sauvage, qui vient spontanément, comme les mauvaises herbes des jardins: c'est un fruit délicieux, qu'on ne rend tel, qu'à force de culture.  
(Nicolas Restif de la Bretonne)

## DANS CE NUMÉRO

### • CHRONIQUE

de Michel

### • LES PETITS FRUITS

framboises, mûres, bleuets

### • LES GRANDS TUNNELS

### • AUTOCUEILLETTE

framboises

### • IDÉES ET RECETTES

### • PROMOTION



Michel  
Deschênes

Juillet, la mi-parcours, déjà !! Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais pour moi, le temps file à une vitesse vertigineuse. C'est probablement lié à mon travail, très intense six mois durant, sept jours sur sept. À peine voit-on le printemps arriver, que l'on se retrouve en plein été. La Nature "pousse", les diverses plantes que nous cultivons s'épanouissent, donnent les fruits qui doivent être récoltés; la végétation pousse, nous pousse au travail, nous pousse en avant, coûte que coûte.

Comme pour tous les autres êtres vivants, la Nature, la Vie ou Dieu (on peut nommer cela comme on veut, ce sont de proches synonymes) détermine notre parcours, dans l'espace, dans le temps. Je dirais qu'il est essentiellement unidirectionnel. Aucune possibilité de retour en arrière.

À la mi-temps, il est d'usage, coutumier dans bien des domaines, de prendre un moment; une pause pour respirer, reprendre des forces; un arrêt pour analyser la première partie

du match, afin d'y déceler les faiblesses majeures et tenter d'améliorer son jeu; on y retrace aussi les bons coups, les points forts, les attitudes et les choix qui seront nos force pour la dernière portion de la grande aventure !

Si le printemps a été difficile, que les fleurs et les plantes de jardin furent plus difficiles à vendre à cause de cela, il n'en demeure pas moins que maintenant c'est derrière nous, et que plus rien ne peut y changer quoi que ce soit. Pour l'heure, ce sont les petits fruits qui nous intéressent, les premiers haricots, les pommes de terre nouvelles, les cornichons, les petites carottes...

La vie nous rattrape, la Nature a fait son petit bonhomme de chemin, et se prépare à nous rendre les fruits de sa magie et de notre labeur. Nous les cueillerons pour vous, ces bleuets et ces framboises. Bien vite arrivera le mois d'août avec son abondance gargantuesque, annonçant le début des grandes récoltes, L'apogée de notre métier...

Mais ça, c'est pour le prochain numéro !!

Bonne mi-temps



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

### FRAMBOISES



La framboise du Québec est sucrée, juteuse et délicieuse. De plus, elle est une des meilleures sources naturelles de fibres, qui constitue presque 20% de son poids. Et pourquoi pas venir la cueillir en famille...

### 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 rouges, noires ou pourpres.

### 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! Sans oublier que le bleuet sauvage a une capacité antioxydante encore plus élevée que le bleuet cultivé.

Cueillez les framboises de préférence le matin, moment où elles sont plus sucrées.

**En famille, en couple ou entre amis,  
quel bonheur de pratiquer l'autocueillette  
des framboises à la Ferme des Ormes.**





# OYÉ OYÉ

le maïs sucré  
le légume sacré  
sera bientôt arrivé!



### La production sous grand tunnel

À la Ferme des Ormes de Pierreville, on récolte des haricots et des cornichons depuis quelques semaines déjà. Oui! Oui! Déjà!! Cela est rendu possible grâce à ce bel outil qui se nomme les grands tunnels. Nous possédons une acre de culture abritée. C'est comme une très grande serre, formée de 4 chapelles de 28 pieds par 425 pieds. Cette structure porte quatre grands plastiques qui sont installés très tôt le printemps et retirés l'hiver.

Sous cet abri, nous cultivons des haricots, des cornichons, des tomates et/ou des fraises. Cela nous permet de gagner beaucoup en précocité, en rendement et en qualité. Sous abri, on peut contrôler d'avantage les divers paramètres de production comme les besoins en eau ou la température.

La culture sous grands tunnels, ça nous permet de vous offrir vos légumes préférés plus rapidement dans la saison !!

## RECETTE

### muffins aux bleuets

- 2 1/4 tasse (560 ml) de farine tout-usage
- 3/4 tasse (190 ml) de sucre
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) de muscade
- 2 oeufs
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 1 c. à soupe (15 ml) de zeste d'orange
- 1/4 tasse (65 ml) de jus d'orange
- 1/4 tasse (65 ml) d'huile végétale
- 1 1/2 tasse (365 ml) de bleuets frais

Donne environ 2 douzaines de muffins.

Osez cette étonnante salade composée de bleuets, de pâtes courtes, de raisins verts, de fraises, de sections d'oranges et d'amandes effilées.

Arrosez le tout d'une vinaigrette, à laquelle vous ajoutez quelques bleuets.



Qu'ils soient sauvages ou cultivés, frais, congelés ou en jus, les bleuets sont particulièrement riches en vitamine C.

## PROMOTION " 5 APPROVISIONNEMENTS EN MAÏS "

**COUREZ LA CHANCE DE GAGNER**  
**1 des 5 approvisionnements en maïs!**  
**2 DOUZAINES/SEMAINE**



**Concours 5 approvisionnements en maïs (2 douzaines par semaine).**

Nom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_

**TIRAGE LE 25 JUILLET**

**LES GAGNANTS DU CONCOURS DE L'APPROVISIONNEMENT EN FRAISES SONT :  
LYNE DUCHENE, GILLES JACOB, YVON COURCHESNE,  
GISÈLE GAMELIN ET ELAINE LAMBERT**



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



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)  
Auto-cueillette de fraises et de framboises.

Tél. : 450 568-3709

Nous sommes présents :

**Marché Godefroy**

les samedis et dimanches  
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)

