



Mieux vaut une portion de légumes avec de l'amour qu'un boeuf gras avec de la haine.
(Proverbe français)

DANS CE NUMÉRO

• CHRONIQUE

de Michel

• MAÏS

• PRODUCTION sans insecticide

• IDÉES ET RECETTES

• QU'EST QU'ON MANGE?

• PROMOTION carte fidélité



Michel
Deschênes

Le maïs sucré en abondance... c'est un signe pour moi. Tous les fruits et légumes du Québec sont disponibles à nos comptoirs : les haricots, les laitues (frisée verte, frisée rouge, romaine, boston verte, boston rouge, feuille de chêne, pommée), les concombres, les cornichons, les poivrons, les piments, les tomates, les oignons frais, les radis, les échalotes, les courgettes, les courges d'automne, les rutabagas, les ravioles, les carottes, l'ail, le brocoli, le chou-fleur, le céleri, les patates, les fines-herbes, les choux, le nappa, le chou chinois, le pak-choi, le céleri-rave, le fenouil, la betterave, les aubergines, les fraises, les framboises, les mûres, les bleuets cultivés et sauvages, les pommes d'été (...) OUF !!

UN SIGNE D'ARRIVÉE. Voici venu le temps des récoltes.

Ah! Oui on en a des légumes... !! Crus, cuits, sautés, bouillis, vapeur, en entrée, en trempette, en salade, râpés, grillés ou en purée, il ne reste qu'à les cuisiner. Vous avez l'embarras du choix. PROFITEZ-EN!! Variez vos menus, les cuissons et les

présentations. Explorez les façons de faire différentes, les combinaisons colorées. Prenez plaisir à épater de nouveauté. Offrez trois ou quatre légumes différents à chaque repas. Ajoutez des herbes fraîches à vos purées, du piquant et du miel à vos sautés. Une assiette irisée, au fumet relevé et le tour est joué! Les possibilités sont infinies. Le maïs en épi oui. Délicieux. À la vapeur, bouilli, grillé, "micro-ondé" (...) Pourquoi pas en purée, en salade ou en sauté avec d'autres légumes.

J'ai l'air de prêcher pour ma paroisse, de faire abus de déformation professionnelle, qu'à cela ne tienne, je persiste et j'en suis fier. Une alimentation principalement composée de légumes et de fruits frais demeure, à mon sens, la pierre angulaire d'une vie meilleure, physiquement, psychologiquement aussi. Plus proche de la vie, de sa source ou de son essence, l'alimentation naturelle (non "chimifiée") devenue une nouvelle mode, le leitmotiv d'un nombre grandissant de personnes, pourrait, comme une trainée de poudre, révolutionner nos sociétés hyper médicamentées.

Je dérape un peu, je divague peut-être!! Qui sait? Mais j'y crois définitivement beaucoup.

À bientôt!



NOTRE MAÏS "sans insecticide chimique..."

Céréale originaire d'Amérique, le maïs sucré est tendre et savoureux. On consomme le maïs cuit tel que sur l'épi, assaisonné de beurre et sel. On utilise les grains crus dans les macédoines et les relishes. Cuits, on les sert comme légume d'accompagnement. Le maïs entre dans la fabrication de bière, de bourbon (whisky) et de gin. C'est la seule céréale contenant de la vitamine A. Au Québec, les épluchettes de blé d'Inde sont une véritable tradition durant l'été.

PROVIDENCE

Ce maïs arrive en août au grand plaisir des amateurs. Donne un épi long et bien garni. Son goût est exceptionnellement sucré.

KRISTINE

Maïs mi-saison avec un épi plus long que le Vitality et on gagne au goût.

Notre premier maïs à arriver à la Ferme.

VITALITY

Le Vitality est meilleur au goût que les variétés extra-hâtives.

Ce sont là, que 3 des 6 variétés que nous cultivons.

Réservez vos poches de maïs pour votre épluchette.



Desjardins
Caisse populaire
du Bas-Saint-François

Coopérer pour créer l'avenir

DEPUIS LES 6 DERNIÈRES ANNÉES

2 655 000 DOLLARS

412 000 DOLLARS

DE RETOUR AUX MEMBRES EN 2010

Ligne directe : 450 568-0541

S.A.A.Q. : 450 568-0577

Accès D : 1 800 CAISSES (1 800 224-7737)

www.desjardins.com/caissedubassaintfrancois

DU MAÏS SANS INSECTICIDE

Depuis cinq ans déjà, la Ferme des Ormes se démarque dans la région en utilisant une approche écologique pour contrôler les infestations de pyrales dans le maïs sucré. La pyrale est ce petit vers tant détesté qui se tortille parfois au bout de l'épi que vous épluchez. Sachez que la pyrale est toujours présente dans tous les champs de maïs et qu'il est nécessaire d'intervenir pour obtenir une récolte de qualité. Deux méthodes s'offrent au producteur. La répression chimique, à l'aide d'insecticides puissants et peu sélectifs ou l'utilisation d'insectes prédateurs (les trichogrammes), qui viennent contrôler les populations de pyrales. Cette dernière méthode, bien que plus coûteuse que l'insecticide conventionnel, s'avère très efficace. Surtout elle est sans danger pour l'environnement, ne laisse aucun résidu pour le consommateur et permet à l'applicateur (mon associé Jean) d'échapper au risque d'empoisonnement lié à l'utilisation des pesticides puissants autrement utilisés pour la répression de la pyrale. Bien des bonnes raisons pour choisir un maïs plus sain!



Le maïs sucré est cultivé sur des terres totalisant plus de 30 000 hectares, ce qui en fait le légume dont la culture est la plus répandue au Canada. (selon Agriculture Canada)

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

NOTRE CUISINE



RECETTE

chaudrée de maïs

250 ml de pommes de terre coupées en petits dés
250 ml de maïs en grains
3 tranches de bacon taillées en petits lardons
1 oignon émincé
375 ml de lait
persil, sel et poivre

1. Cuire les pommes de terre dans 250 ml d'eau bouillante pendant 15 minutes dans une grande casserole.
2. Faire rissoler le bacon jusqu'à ce que la graisse commence à fondre.
3. Ajouter l'oignon; continuer la cuisson jusqu'à ce que l'oignon soit cuit.
4. Verser l'oignon et les lardons dans la casserole où se trouvent les pommes de terre.
5. Ajouter le maïs en grains, le lait; assaisonner.
6. Servir chaud avec une pincée de persil.

LA FRAISE D'AUTOMNE est arrivée!

AU MENU

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

- Pâté au poulet
- Quiche
- Tarte aux tomates ou aux lentilles

Pour les dents plus sucrées :

- Tarte à la crème pâtissière garnie de fruits frais et de chocolat noir
- Tarte aux fruits
- Tarte aux pommes et sucre à la crème

Pour une petite collation :

- Galette santé
- Muffins
- Trottoir aux fruits



PROMOTION " CARTE FIDÉLITÉ "

VOUS AVEZ JUSQU'AU 29 AOÛT POUR VOUS PROCUREZ VOTRE CARTE.

CARTE FIDÉLITÉ DU MAÏS

Après l'achat de 12 douzaines de maïs, obtenez la 13^e gratuite!



Notre maïs est sans insecticide chimique.

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

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)



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Fraises d'automne, melons, pommes nouvelles, bleuets et les légumes de saison.

Tél. : 450 568-3709