



Ajouter de la tomate et de l'origan, ça devient italien; du vin et de l'estragon, ça devient français; du citron et de la cannelle, ça devient grec; de la sauce de soja, ça devient chinois; ajouter de l'ail, ça devient bon.
(Alice May Brock)

DANS CE NUMÉRO

• CHRONIQUE

de Michel

• LES TOMATES

• L'AIL

• LE MENU D'AUTOMNE de notre cuisine

• RECETTE

• IDÉES ET TRUCS pour les conserves



Michel
Deschênes

Prendre le temps ...

Peu importe la profession, le titre ou l'âge d'une personne, il est essentiel de prendre le temps. À première vue, cela peut paraître banal. Par exemple, je prends ici le temps d'écrire. C'est ce que je dois faire.

Le temps nous bouscule pourtant. La vie nous impose des événements qu'il faut accueillir, insérer dans notre agenda parfois très chargé. Comme on ne peut pas tout faire en même temps, il faut sans cesse reporter, déléguer, déléster notre horaire pour faire face à l'instant. C'est d'ailleurs à l'instant même qu'il faut savoir réagir. Prendre le temps, ou se faire surprendre par lui. Prendre le temps de vivre. Prendre le temps d'aimer. Prendre le temps d'aimer la vie... Le temps d'une vie, c'est tout ce que l'on a à sa disposition. Une succession de journées, de la naissance à la mort.

Alors le jardinier philosophe que je suis se fait un devoir de s'arrêter, prenant le temps d'apprécier sa chance. La nature travaille avec nous. Dieu nous en garde, nous sommes jusqu'à présent épargnés par les soubresauts chaotiques du climat et les divers désastres naturels. Entouré de gens merveilleux, mes proches, nos employés, nos fidèles clients, je constate avec beaucoup de gratitude tous les bienfaits du travail de la terre et du jardinage en général. La satisfaction d'un travail utile, le travail à l'extérieur et le contact avec le public pour ne nommer que ceux-ci.

Il nous est encore permis de jouir d'une grande abondance de récolte cette année. Prenez donc le temps de vous approvisionner en légumes produits à proximité. Prenez le temps de faire des conserves. Hormis le temps que cela vous prendra (!), il vous restera la satisfaction d'avoir chez-vous des aliments de qualité, dont vous connaissez le contenu. Prenez le temps de vous informer au sujet des différentes techniques de mise en conserve. Certains légumes gardent davantage leurs vitamines lorsqu'ils sont congelés. Les macédoines de légumes congelés sont une bonne source de nutriments, faciles d'utilisation.

Prenez le temps de cuisiner. Prenez le temps de manger. Prenez le temps de vivre !
À bientôt.



LES TOMATES

TOMATE ROUGE



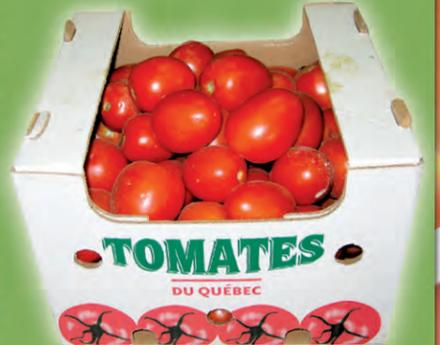
La tomate rouge contient des molécules telles que le lycopène (son pigment), les vitamines C et E ou les polyphénols qui jouent un rôle dans la protection de l'organisme, notamment par leurs propriétés antioxydantes. La tomate est considérée comme la première source de lycopène, dont il a été montré qu'il diminue le risque de certains cancers, en particulier celui de la prostate. Intégrez la tomate cuite à une alimentation riche en légumes et en fruits, et vous serez gagnant sur toute la ligne !

TOMATE VERTE



Les tomates vertes sont à la mode et il est de plus en plus fréquent d'en trouver aux menus des restaurants distingués, voire même dans le commerce de détail. Il est vrai que quelques tomates vertes - coupées en dés, en tranches ou en quartiers - ajoutées à un mélange multicolore - apportent beaucoup d'attrait visuel à un plat, et suggèrent la fraîcheur. Les tomates vertes ont pourtant un usage culinaire assez fréquent, notamment dans la préparation de confitures, de pickles et surtout... de chutneys. À vous de les découvrir !

TOMATE ITALIENNE



La tomate fait partie de la famille des solanacées. Il existe aujourd'hui plusieurs milliers de variétés de tomates dont la tomate italienne, aussi connue sous le nom de tomate «roma» ou en italien «pomodoro», qui signifie «pomme d'or». Cette tomate a une texture plus ferme, moins juteuse et renferme moins de graines ce qui en fait la tomate parfaite pour la cuisson, les sauces, les coulis, les bruschettas et les conserves. Fraîche, vous pouvez la couper en rondelles et arroser d'huile d'olive ou déposer les tranches sur une pizza ou dans une salade.

PROMOTION



1 CAISSE DE
TOMATES GRATUITE
à l'achat de 5 caisses

L'AIL MUSIC OU «EN BÂTON»

Des producteurs québécois ont testé plus de 25 variétés d'ail et l'ail Music s'était démarqué comme étant le plus prometteur. La supériorité de cet ail, est dû à sa grande fiabilité, son bon goût, sa fermeté et sa grande résistance aux maladies. Nous l'avons donc adopté.

Notre fournisseur, un producteur de Bellechasse, l'a choisi pour ses qualités, mais aussi pour son grand potentiel commercial. Son but étant de mettre l'ail local sur la table des Québécois.

Au Québec, la plantation se fait généralement début octobre sous un paillis qui est retiré au printemps. Il ne faut pas planter les gousses des épiceriers, elles sont souvent traitées aux anti-germinatifs.

Durée de conservation : 6 à 8 mois.



Avec un 10 lbs de bettes, on peut faire environ 10 pots de 500 ml.

IDÉES ET TRUCS

LES POMMES D'AUTOMNE MAINTENANT DISPONIBLES

Paula Red et Lobo (Spartan, Empire et Cortland vont suivre) directement du verger Rouge Pomme de Rougemont

Il ne faut pas oublier que c'est maintenant le début des courges d'hiver (courge spaghetti, butternut, poivrée)

LES TRESSSES D'AIL

Les tresses d'ail sont très populaires à l'automne puisqu'elles vous procurent de l'ail pendant plusieurs mois. Suspendez-la, c'est vraiment décoratif et c'est le meilleur moyen de la conserver. Mieux vaut l'utiliser en commençant par le haut.

Durée de conservation : 6 à 8 mois

Si vous avez un petit récipient pour conserver l'ail, vous le placez à l'intérieur. Petit conseil : Ne placez pas le couvercle, parce que l'ail a besoin de beaucoup d'air pour respirer et se conserver.

Autre chose aussi à éviter : Ne pas faire ce que font la plupart des gens, c'est-à-dire placer l'ail dans le frigo, parce que celui-ci va germer et se déshydrater.



RECETTE *sauce spaghetti*

- 1 panier brun de tomates italiennes (10-12 lbs)
- 3 gros oignons espagnols
- 1/2 pied de céleri
- 3 à 4 piments aux couleurs variées
- 1 lb champignons
- 1 piment fort
- 1 gousse d'ail
- 3 lbs de boeuf ou veau haché
- Persil et basilic haché
- Sel/poivre

1 grosse boîte de pâte de tomates
Et pourquoi pas se laisser aller dans la variété et ajouter carottes, poireaux ou zuchinis.

1. Passer à la Ferme des Ormes faire sa provision de légumes
2. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive
3. Saisir la viande quelques minutes
4. Ajouter les tomates déjà pelées et coupées en dés
5. Cuire 10 minutes
6. Ajouter les piments, céleri, piment fort et assaisonner à votre goût. Cuire une heure.
7. Finir par l'ail, champignons, persil, basilic et la pâte de tomates.

Persil/Basilic peuvent être congelés hachés dans des cubes à glace pour en profiter pendant l'hiver.

Ajouter l'ail à la toute fin, elle donnera plus de saveur.



LA FRAISE D'AUTOMNE



NOTRE MAÏS EST TOUJOURS DISPONIBLE

LE MENU D'AUTOMNE

AU MENU

À partir du 15 septembre

- Tourtière lard et boeuf (faite avec lard de la Jambonnière producteur de porc de St-Rémi de Tingwick)
- Tarte aux canneberges et poires
- Pâté au poulet
- Tarte aux fruits

N'oubliez pas de passer votre commande pour faire vos provisions.



Le comptoir à la Ferme est ouvert 7 jours/7 de 8 h à 20 h jusqu'à l'Halloween

175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

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)

