



DANS CE NUMÉRO

• CHRONIQUE

de Michel

• LA CITROUILLE

• IDÉES ET RECETTES

• LÉGUMES D'AUTOMNE

• PROMOTION tirage



Michel
Deschênes

Déjà la fin de l'été, les premiers gels sont arrivés ou s'annoncent. Et je dois encore en profiter pour exprimer à travers ce petit texte toute la gratitude que j'ai envers les gens qui m'entourent. Un grand merci d'abord à mes associés Josée, Jean, Stéphane et à ma belle Michèle, à vous qui partagez toute ma vie. Un merci bien spécial à toutes celles et ceux qui travaillent avec nous. Sans vous, vos efforts, votre persévérance, la constance de votre travail, malgré la chaleur, sans chacun de vos gestes essentiels, de la plantation à la récolte, au conditionnement et à la vente, pas de jardinage possible. Au nom de toute notre équipe UN GROS MERCI!!

Avec l'automne vient le moment de faire des provisions. Les citrouilles et les courges d'automne garnissent notre parterre et nos étals. Il existe bien des façons de les apprêter. En potage, au four, en tarte, en purée, farcies ou grillées, les différentes courges sont économiques et nutritives. Elles se conservent des semaines à température pièce. Essayez de nouvelles recettes. Inventez vos propres potages. Ajoutez du piquant, du miel, des herbes fraîches, des fruits séchés à vos potages ou vos mijotés. Vous vous croirez au grand restaurant...

Avec les temps froids qui s'annoncent, je sens revenir en moi le cuisinier, l'homme qui «popote» avec plaisir et imagination. C'est mon «cocooning» à moi. Derrière mes chaudrons, je me sens bien, occupé à préparer quelque chose de bon pour les miens. J'aime croire que ma passion puisse se transmettre, éclairer les consciences sur l'importance de nos choix alimentaires. Prioriser les aliments. Parce qu'un aliment est exempt de tout raffinage ou chimification, parce qu'il est simple, directement issu d'une plante ou d'un animal «bien élevé», il constitue la source parfaite pour le bon fonctionnement de notre organisme.

UNE BONNE ALIMENTATION PRÉSERVE LA SANTÉ

Des fruits, des légumes, des noix, du pain entier, du poisson, des champignons, un peu de viande de bonne qualité, des légumineuses, des céréales entières. DE L'EAU POUR SE DÉSALTÉRER. C'est tellement simple. Découvrez les différentes épices du monde qui ne sont que des plantes ou des parties de plantes séchées ou broyées, mélangées ou pures. De l'huile de pépin de raisin pour la cuisson, de l'huile d'olive pour les salades. Mais il faut surtout réapprendre à cuisiner. Se faire confiance dans cette démarche. Prévoir du temps pour les recettes élaborées; savoir aussi faire vite et bon quand il le faut. Persévérer et faire sans cesse de bons choix.

Bon appétit et bon hiver!

LA CITROUILLE

LES GRAINES DE CITROUILLE

Vous avez décoré une citrouille pour l'Halloween? Ne jetez surtout pas les graines! Elles sont délicieuses une fois rôties en plus d'être hyper-nutritives.

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger les graines de citrouille, l'huile et les épices. Répartir également sur une plaque.
3. Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les graines soient bien rôties (légèrement brunies), en les retournant après 7 minutes.
4. Laisser refroidir. Les graines rôties se conservent deux semaines dans un plat hermétique à la température de la pièce

LA CHAIR OU L'INTÉRIEUR DE LA CITROUILLE

Une fois pelée, l'intérieur de la citrouille peut avoir mille et une utilité, son goût est doux légèrement sucré.

Potage, biscuits, galettes, tartes, confiture, ketchup ou sauce.

Voici quelques façons de la cuire ou de l'utiliser :

Au four (vidé, coupé en deux sur une plaque et cuire jusqu'à tendreté)

À la vapeur ou avec un peu d'eau dans le fond d'un chaudron

Râpé (quelle soit râpée ou en purée la chair se congèle très bien)





Camille

La Ferme des Ormes, aujourd'hui, est une entreprise diversifiée, aux dimensions humaines, familiales. À la suite de ses prédécesseurs, dans le même esprit de l'amour du travail de la terre, la Ferme des Ormes d'aujourd'hui se veut un lieu où le dynamisme et l'originalité côtoient la tolérance et le dialogue, l'échange et le compromis.

C'est sur cette solide base que nous avons fondé notre société. Notre choix premier : la force d'un groupe. J'ai vu cette énergie circuler parmi les membres de ma famille adoptive. Marthe et Gérard ainsi que leurs enfants, préparant ensemble la journée de travail, selon les forces et disponibilités de chacun. Les divergences d'opinion ont toujours ouvert un chemin vers un compromis. C'est exactement comme cela que M. Gérard Bourque dirigeait son entreprise à l'époque : avec ses enfants, ouvert à leurs suggestions ainsi qu'à celles des autres employés. Il nous a appris beaucoup.

D'hier à aujourd'hui, la Ferme des Ormes a grandi. Nous avons modernisé nos équipements, en s'adaptant aux nouvelles réalités apportées par les changements climatiques. Par exemple, il a fallu se doter d'un système d'irrigation performant. Puisque les temps changent, il faut s'adapter. L'eau se fait de plus en plus rare, cette année en est un très bel exemple. Nous avons opté pour un modèle d'arrosage goutte-à-goutte. À l'aide de tuyaux micro-perforés, nous acheminons l'eau directement à la base des plants, à très faible débit, pratiquement sans aucune perte. Tout cela nécessite temps et argent. Mais cet outil est maintenant indispensable. C'est une nouvelle facette du jardinage d'aujourd'hui.

Une de nos belles réussites : la construction d'une cuisine intégrée à notre comptoir de vente. Grâce à cet outil précieux, nous apportons une valeur ajoutée à nos fraises, nos framboises ou nos

bleuets, qui sont transformés en délicieuses tartes aux fruits. Avec la complicité de notre cuisinière, les récoltes de la ferme deviennent de succulents desserts. Ce département de notre entreprise est très dynamique. De nouveaux produits s'ajoutent au fil de la saison et des années. Nous sommes très fiers de cette réalisation. La transformation alimentaire demande beaucoup de soins, il faut respecter toutes les normes et savoir plaire à notre clientèle. Nous vous remercions d'ailleurs pour vos commentaires et suggestions qui nous aident à mieux vous servir.

Mais notre plus beau coup de maître c'est sans nul doute celui d'être ensemble encore aujourd'hui. Notre mariage a traversé les années. Dans notre monde où bien des couples se défont, les sociétés de personnes et les compagnies à plusieurs dirigeants sont des entités qui ont souvent la vie courte. La ferme des Ormes fait figure d'exception. Notre secret: le respect. Durant toutes ces belles années, nous avons grandi tout en gardant beaucoup de respect les uns pour les autres. «On se fait confiance et on garde ça simple.»



Félix



**AIL
FRAIS DU
QUÉBEC**

POURQUOI METTRE LA CITROUILLE OU LE POTIRON AU MENU ?

PARQUE QUE :

La texture de leur chair est idéale pour confectionner d'onctueux potages. La citrouille et le potiron contiennent très peu de calories et sont peu coûteux.

ET SURTOUT :

Comme leur couleur vibrante le laisse présager, ils regorgent d'antioxydants. On reconnaît une valeur médicinale à leurs graines, dont la capacité à soulager les irritations de la vessie et les troubles de la miction associés à l'hyperplasie bénigne de la prostate.

RECETTE

tarte aux pommes citrouille

- 4 pommes Cortland
- 1/4 tasse d'eau
- 1/2 tasse de sucre
- 1 tasse de purée de citrouille
- Cannelle, muscade, épices mélangées au goût

1. Évider, peler et trancher les pommes.
2. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition avec le sucre.
3. Ajouter les pommes et laisser mijoter 5 à 10 minutes.
4. Incorporer la purée de citrouille et laisser mijoter quelques minutes additionnelles.
5. Verser la préparation dans un fond de tarte que vous avez foncé auparavant.
6. Saupoudrer de vos épices préférées.
7. Cuire environ 30 à 40 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

La citrouille est une excellente source de vitamine A.

Vaste choix de citrouilles et de courges.

C'EST LE TEMPS DE VOUS PROCURER

- POIREAUX
- CAROTTES
- OIGNONS
- PATATES (50 LBS)

PROMOTION " TIRAGE LE 31 OCTOBRE "

COUPON TIRAGE

10 paires de billets et 2 certificats-cadeaux de 75\$ pour le Théâtre Belcourt

Nom : _____

Téléphone : _____



Le comptoir à la Ferme est ouvert 7 jours/7 de 8 h à 20 h. Fermeture le 31 octobre



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Patates de conserve 50 lbs, oignons, poireaux, courges et citrouilles.

450 568-3709

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